Olga Ivanovna Eliseeva

Secretul tămăduirii

metode de purificare şi vindecare a organismului

CUPRINS

DESPRE AUTOARE

Olga Ivanovna Eliseeva, autoarea cărţii de faţă, doctor în ştiinţe medicale, medic practician de categorie superioară, cu o bogată experienţă în vindecarea şi detoxifierea corpului, a dăruit ani în şir bucuria vindecării miilor de pacienţi. Doar cel care a trecut prin durere poate înţelege cu adevărat suferinţa semenilor săi.

O. I. Eliseeva a studiat medicina în Uzbekistan. Acolo, în însoritul Samarkand, a absolvit în 1963 Institutul de Medicină ,,I. P. Pavlov”. După terminarea institutului, Olga Ivanovna a muncit câţiva ani în spitalul judeţean. În acea perioadă, în regiunea Buhara, a erupt o epidemie de conjunctivită granulomatoasă (boală contagioasă a ochilor). Iată unde au fost necesare cunoştinţele şi mâinile dibace ale tânărului medic Eliseeva! Luând decizia de a-şi ridica nivelul profesional, Olga Ivanovna a venit în capitală. Aici a intrat la doctorat la Clinica de Oftamologie din Moscova, unde a colaborat cu Institutul Unional de Cercetări Ştiinţifice Helmholtz, în cadrul căruia a şi susţinut teza de doctor în ştiinţe medicale.

Datorită efortului fizic intens, stresului şi alimentaţiei incorecte, sănătatea doctorului Eliseeva s-a deteriorat brusc. Astfel, şi-a făcut apariţia un adevărat ,,buchet” de boli: bronşita astmatiformă, gastroenterocolita cronică, pielonefrita cronică cu acutizări lunare a cistitei cronice, hipertensiunea arterială, poliartrita metabolică, obezitatea. S-a mărit în volum glanda tiroidă, motiv pentru care, la dispensarizarea curentă obligatorie i s-a instituit tratament hormonal. Astfel au început peregrinările interminabile ale doamnei Olga Ivanovna prin spitale şi policlinici. Între timp, bolile nu o părăseau, ba chiar apăruseră altele noi — s-a dezvoltat ostehondroza, cu dureri atroce în coloană. Tratamentele balneare, fizioterapia, masajul, extensiile nu reuşeau să înlăture durerea din coloană. S-a deteriorat subit şi sănătatea inimii, încât medicaţia cu ,,Cordaron” nu mai era eficientă.

Chinuită de durerile coloanei vertebrale, cuprinsă de disperare, Olga Ivanovna s-a adresat profesorului de la Institutul Central de Traumatologie şi Ortopedie din Moskova (ICTO) cu rugămintea: „Operaţi, tăiaţi, piliţi coloana, faceţi ce vreţi, nu mai pot suporta!”. S-a stabilit să fie operată.

Înainte de operaţie, trebuiau efectuate obişnuitele investigaţii preoperatorii. În această perioadă Olga Ivanovna a întâlnit vindecători care se ocupau de purificarea organismului. Fără a sta la îndoială, ea i-a urmat, şi-a însuşit literatura de specialitate în acest domeniu, considerată clandestină la vremea respectivă, şi s-a documentat studiind cărţi semnate de P. Bragg, Walker şi Armstrong. Astfel a inceput lupta pentru sănătatea sa, care s-a refăcut atat de rapid incat după 2 luni de zile a devenit de nerecunoscut: schimbările — exterioare şi interioare — erau uimitoare. Celelalte metode de tratament nu mai erau necesare. A urmat doar medicaţia hormonală, la care a renunţat definitive abia după 2 ani de eforturi enorme prin efectuarea purificării organismului şi curelor de terapie prin foame. In consecinţă, in următorii 16 ani nu a mai avut nevoie de concedii medicale şi vizite prin spitale şi policlinici — incepuse o nouă viaţă plină de realizări.

Finalizand specializarea, apoi perfecţionarea in radiologie, O. I. Eliseeva a condus secţia de radiologie a Institutului de Cercetări Ştiinţifice in Oftalmologie in cadrul Academiei de Ştiinţe Medicale din Moscova, unde a primit calificarea de medic de categorie superioară. In paralel a asimilat iridodiagnostica, acupunctura, auriculoreflexoterapia, homeopatia, fitoterapia. După refacerea sănătăţii sale, Olga Ivanovna a inceput sa-şi ajute cunoscuţii. Pe atunci metodele neconvenţionale de tratament erau interzise. Odată cu apariţia posibilităţii de a acorda in mod legal ajutor prin metode netradiţionale, Olga Ivanovna ,lăsand bine organizată activitatea secţiei de radiologie din cadrul Institutului, impreună cu adepţii săi, in anul 1988, a deschis unul dintre primele centre medicale de purificare şi restabilire a organismului din Rusia.

Fiind o persoană căutătoare şi creativă, O. I. Eliseeva asimilează şi in prezent noi si noi metode ale medicinii neconvenţionale (terapia Su Jok, diagnosticul şi tratamentul după metoda lui P. Voll, diverse tipuri de masaj, terapie prin bioenergorezonanţă, metode de autoreglare, autotrainingul meditativ), care, in complex cu procesul de purificare a organismului, redau oamenilor nu numai sănătatea fizică, dar oferă şi o stare de optimism şi incredere in posibilităţile lor nelimitate in menţinerea sănătăţii şi modului active de viaţă pentru mulţi şi mulţi ani.

La momentul actual, O. I. Eliseeva conduce un Centru de Sănătate. In cadrul acestui Centru funcţionează un staţionar de purificare a organismului.

Capitolul 1

CUNOŞTINŢE NECESARE PENTRU AUTOPURIFICAREA ORGANISMULUI

Dragi cititori, vă invit acum să vă reamintiţi cunoştinţele şcolare despre procesul de digestie al omului. Noi nu-l vom studia, ci doar vom incerca să inţelegem mai bine acest proces.

Cu ce incepe digestia? „La inceput a fost Cuvantul…". Semnalul verbal „vreau să mănanc" intră in sistemul nostrum nervos central(SNC), iar de acolo vine comanda: „Tractul digestiv să se pregătească pentru primirea hranei!". Ca răspuns la comandă apare imediat intrebarea firească: „ Dar ce să mănanc, ce fel de mancare?". Presupunem că dintr-o oarecare cauză nu a urmat răspunsul la această intrebare, atunci intră in proces simţul mirosului. Mancarea are atatea mirosuri!Şi in dependenţă de calităţile lor pleacă semnale in sistemul nervos central (SNC) — pozitive sau negative. Dar dacă avem o deficienţă a mirosului?

Atunci startul la muncă il dă centrul optic. Noi vedem mancarea — aspectul ei imbietor, care excită pofta de mancare. Prin SNC semnalele vizuale aduc in stare de luptă sistemul digestiv.

Să admitem că avem probleme şi cu vederea. Atunci in proces se implică limba, in mucoasa căreia se află terminaţiuni nervoase specifice, transformand-o intr-un organ gustativ. Semnalele gustative prin SNC indică sistemului digestiv cate şi ce fel de sucuri digestive, fermenţi, de care aciditate şi alcalinitate e necesar pregătirii pentru digestia hranei.

Tractul gastrointestinal este adus in stare de funcţionare pentru digestie sau de rezistenţă faţă de alimente. In organism, pe langă protecţia funcţională faţă de alimentele necalitative, există şi o protecţie organică graduală, sub formă de clapete şi sfinctere. Să ne amintim de copilul, care nu poate incă exprima
prin cuvinte refuzul de a manca. El strange puternic buzele şi dinţii. Să presupunem că părinţii „conştiincioşi" inlătură această barieră. Atunci intră in luptă limba, care impinge şi scuipă ceea ce copilul nu doreşte să mănance.

ROLUL CAVITĂŢII BUCALE IN PROCESUL DE DIGESTIE ŞI IN ELIMINAREA TOXINELOR DIN ORGANISM

Aşadar, buzele, dinţii şi limba reprezintă in ansamblul lor prima clapetă organică in calea avansării bolului alimentar prin tractul digestiv.

Cavitatea bucală indeplineşte cateva funcţii in prelucrarea hranei:

1. *Mărunţirea mecanică a hranei cu ajutorul dinţilor.* In acest proces limba ajută foarte mult, amestecand şi impingand alimentele dintr-o parte in alta. Cu cat hrana este mai bine mărunţită, cu atat mai bine se produce absorbţia şi interacţiunea ei cu saliva. Există o zicală pe care ar trebui să o reţinem şi de care ar trebui să ţinem cont cat mai des: " Cinci minute de mestecare a hranei, prelungeşte viaţa cu un an".

2. *Prelucrarea chimică a hranei cu ajutorul salivei,* care conţine fermentul amilaza, ce descompune polizaharidele.

Conţinutul de bază din alimente il constituie polizaharidele, adică glucidele compuse, care nu pot pătrunde prin membrana mucoasă şi nu pot intra in circuitul sangvin şi sistemul limfatic. Incepand incă din cavitatea bucală, cu ajutorul fermentului amilaza din salivă, are loc descompunerea polizaharidelor pană la monozaharide — maltoza, care continuă să se descompună in intestinul subţire. Polizaharidele ce nu s-au descompus in cavitatea bucală pană la maltoză, fermentează formand alcool care contribuie la intoxicarea ficatului şi a altor organe. Iată de ce este atat de important ca hrana să fie bine mestecată şi bine pătrunsă de salivă.

Sunt foarte importante următoarele monozaharide: glucoza, fructoza, galactoza prezente in produse naturale — fructe. Ele sunt descompuse in totalitate de catre amilaza salivei. O mare parte din aceşti compuşi, adică derivaţi ai monozaharidelor, sunt asimilaţi de creier şi de măduva spinării (69%).

3*. Dezinfectarea mucoasei bucale şi a hranei de către lizosomii salivei, cu conţinut bazic.* Lizosomii dizolvă microbii, paraziţii, protozoarele in condiţii de absorbţie totală a salivei de către alimente, rezultand formarea unei paste lichide.

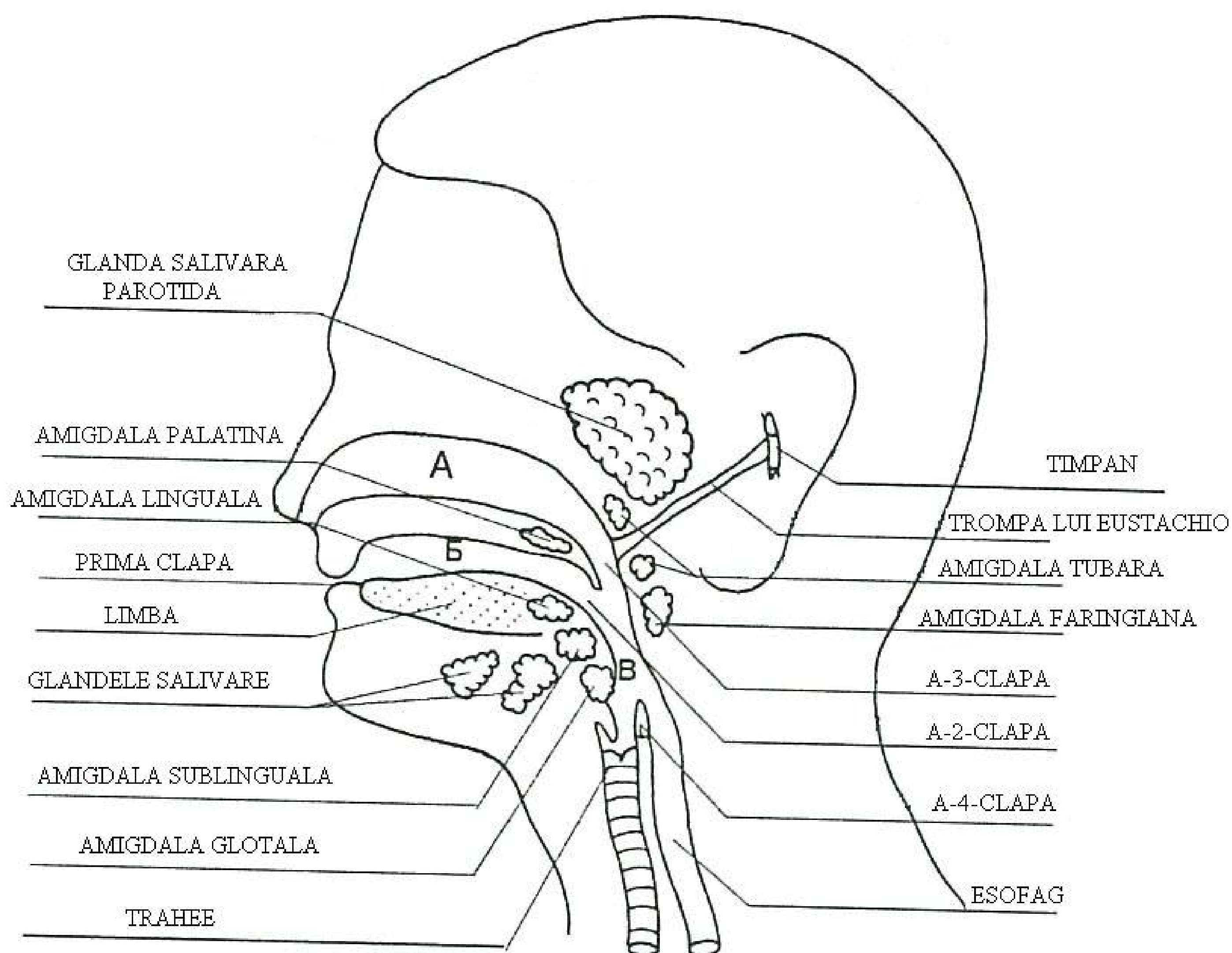
In cavitatea bucală se află 3 perechi de glande salivare mari şi multe glande mici (*Vezi fig.1).* In decursul unei zile se secretă pană la 1,5 l de salivă. Dacă o persoană nu mestecă, ci doar inghite hrana sau, dacă in timpul mesei, persoana in cauză se află intr-o stare de nervozitate, canalele excretorii ale glandelor salivare devin spastice (cu alte cuvinte, se ingustează), blocand astfel eliminarea salivei in cantităţi suficiente.

4. *Protecţia membranei mucoase a cavităţii bucale.* Glanda parotidă produce un suc numit mucină, bogat in proteine, care badijonează mucoasa bucală şi limba, protejandu-le de acţiunea acizilor şi a bazelor puternice conţinute in hrană. In procesele patologice ale glandelor parotide (parotidită, cicatrici etc.) este diminuată secreţia de proteine şi sunt afectataţi dinţii, gingiile şi mucoasa orală.

5. *Dezintoxicarea – înlăturarea toxinelor din organism.* Incă I. P. Pavlov a observat că multe procese patologice din organism şi intoxicaţii determină o hiperfuncţie a glandelor salivare. ,,Importanţa fiziologică a acestor fenomene — scria el — constă in faptul că unele substanţe sunt eliminate din organism prin intermediul salivei”.

6. *Participarea în procesul metabolic.* Saliva umană conţine fermenţi ce descompun glucidele pană la glucoză, care este absorbită in sange incă din cavitatea orală. Sub acţiunea fermenţilor salivari are loc transformarea parţială a amidonului in glucoză.

Fig.1 Porţiunea superioară a tractului digestiv
A— rinofaringele, B-cavitatea orală, C— porţiunea laringiană



ROLUL FARINGELUI IN DIGESTIE ŞI IN PROTECŢIA DE INFECŢII A ORGANELOR INTERNE

Faringele este o verigă de legătură intre cavitatea nazală şi orală pe de o parte, şi esofag şi laringe, pe de altă parte. Din punct de vedere funcţional poate fi divizat in trei porţiuni: rinofaringele, porţiunea orală şi porţiunea laringiană. (*Vezi fig.1)*

Rinofaringele este porţiunea strict respiratorie. El incepe de la cavitatea nazală şi se termină la nivelul palatinului moale. In timpul deglutiţiei, palatinul moale şi uvula inchid total rinofaringele, impiedicand astfel pătrunderea hranei in el. Aceasta este a 3-a clapetă a căii digestive. O particularitate a rinofaringelui o reprezintă prezenţa orificiilor tubare ce unesc cavitatea timpanică a urechii medii cu rinofaringele. De aceia in caz de edem sau infecţie a

rinofaringelui in procesul inflamator este implicată şi regiunea tubară(eustacheită) şi urechea medie (*Vezi fig. 1*).

Pe linia medie, la graniţa dintre peretele superior şi posterior al rinofaringelui se află amigdala faringiană. Lateral intre orificiile tubare (trompelor lui Eustache) şi palatinul moale sunt localizate perechea de amigdale tubare. Astfel in regiunea vestibulului faringian se formează un inel de formaţiuni limfatice, numit Inelul Waldeyer-Pirogov: două amigdale palatine, doua tubare, una faringiană, una linguală, una sublinguală, şi mai jos o amigdală laringiană. Inelul limfo-epitelial joacă un rol important. El indeplineşte funcţia de protecţie, fiind o barieră in calea pătrunderii infecţiilor in organism. Celulele limfoidale ale acestor formaţiuni distrug şi dizolvă microbii formand puroiul.

Foarte frecvent persoanele prezintă modificări cronice şi perturbări in drenajul inelului limfo-epitelial Waldeyer-Pirogov. Omul obişnuindu-se cu această stare nu mai reacţionează la simptomele nesemnificative cauzate de aceste schimbări: o uşoară durere sau senzaţie de mancărime in gat, rareori frisoane, dureri la deglutiţia hranei tari, infundarea urechilor, rinoree periodică. In asemenea cazuri deseori nu se ia nicio măsură, şi in condiţii neagreabile — răceală, stres, supraalimentaţie, indeosebi cu alimente bogate in amidon şi glucide, — se produce ingustarea (spasmul) canalelor acestor glande, ca urmare se dereglează subit drenajul limfatic, creşte edemul, se creează un mediu propice inmulţirii microbilor, viruşilor; se dezvoltă faza acută. Diagnosticele corespunzătoare: rinofaringită, faringită, amigdalită, boală respiratorie acută (BRA). Sistemul de apărare al organismului, prin intermediul edemului mucoasei nazale, prin respiraţia greoaie in mod reflex limitează aportul de oxigen, deci scade şi concentraţia oxigenului in sangele arterial. Se ştie că intr-o reacţie chimică cu participarea oxigenului, produsul finit este intotdeauna bioxidul de carbon. Cea ce inseamnă că prin scăderea aportului de oxigen in ţesuturi şi in circuitul sanguin, scade şi concentraţia de bioxid de carbon in ele (In edemul mucoasei nazale deseori pacienţii se tratează singuri utilizand picături nazale, care duc la lărgirea caillor nazale şi prin urmare la creşterea fluxului de oxigen.. Surplusul de oxigen (la omul bolnav) determină un surplus de bioxid de carbon in sange ce duce la formarea acidului lactic şi a acidului carbonic. Balanţa acido-bazică (pH) a sangelui se inclină spre partea acidă. Devierea pH cu 0,4 — 0,5 provoacă dereglări funcţionale grave in organism de la cele psihice pană la cele organice.

Exemplu. O pacientă, B.O.V. in varstă de 26 de ani, timp de 2 ani suferea de rinită cronică, amigdalită, psihopatie, reacţii alergice. Soţul pacientei a relatat că suma cheltuită pe tratamente echivala cu costul unui ,,Mercedes”. După purificarea organismului şi trecerea la o alimentaţie predominant alcalină, toate simptomele enumerate mai sus au dispărut. Trecuse un an şi pacienta se simţea in continuare foarte bine.

Durerea percepută la deglutiţie face ca organismul in mod reflex să limiteze aportul de hrană. Durerea atenţionează omul că trebuie in mod urgent să elibereze orgnismul de mucus, edem, deşeuri. E necesar — să purificaţi organismul şi să ţineţi 2 zile de foame. Cu o asemenea patologie sunt deasemenea mulţi pacienţi. De regulă,la ei sunt diagnosticate schimbări cronice in stratul mucos al tractului gastro-intestinal. Zeci de pacienţi de-ai mei au evitat operaţia de amigdalectomie datorită purificării organismului, restabilirii funcţiilor intestinului subţire şi dietei.

Porţiunea orală a faringelui reprezintă partea de mijloc a acestuia, care comunică anterior prin vestibulul faringian cu cavitatea bucală (a 2-a clapetă), iar peretele lui posterior se află la nivelul vertebrei a III-a cervicale. Funcţional, această parte este considerată comună — aici are loc alternative actul de respiraţie şi cel de deglutiţie. Peretele posterior al orofaringelui conţine ţesut limfoidal, care se implică in procesul inflamator in cazul schimbărilor cronice ale inelului limfo-epitelial Waldeyer-Pirogov. Luand in consideraţie nivelul de dispunere a peretelui posterior al rinofaringelui, orofaringelui (baza craniană, vertebrele cervicale I—III), este clar de ce in procesele inflamatorii cronice suferă aceste vertebre cervicale, iar ulterior se dezvoltă insuficienţa circulatorie cerebrală.

Secţiunea laringiană a faringelui se situează in spatele laringelui. In afara actului de deglutiţie peretele anterior şi posterior se ating reciproc şi se despart doar pe perioada trecerii bolului alimentar. Aceasta este a 4-a clapetă in calea inaintării hranei

O particularitate a peretelui laringian posterior o constituie membrane fibroasă bine accentuată, care desparte laringele in partea superioară — de baza craniană, iar posterior de corpurile vertebrelor cervicale.

CONEXIUNEA FORMAŢIUNILOR ANATOMICE ALE CAVITĂŢII BUCALE CU FARINGELE ŞI ORGANELE INTERNE

Dinţii

In 1977 a apărut cartea autorului X. Leonard — „Ghid practic pentru specialişti in tratarea dinţilor şi cavităţii orale” in care atrage atenţia asupra eşecurilor frecvente ale tratamentelor stomatologice. In pofida artei stomatologice, bolile cavităţii orale şi a dinţilor reveneau şi deseori duceau la extracţii dentare. In căutarea cauzelor, X. Leonard a făcut cunoştinţa cu metoda de diagnostic a savantului german R. Voll.

Diagnosticul după metoda R. Voll este bazată pe un fenomen cunoscut, şi anume, că rezistenţa sau intensitatea in punctele şi meridianele pielii corpului uman, conform medicinii chineze, este mai inaltă decat in ţesuturile care le inconjoară. R. Voll, folosind aparate de măsură de o mare sensibilitate, a descoperit puncte şi meridiane noi cu o intensitate şi mai inaltă in special pe pielea palmelor şi a tălpilor. Aceasta i-a permis să elaboreze metodica de diagnostic a bolilor organismului uman după punctele şi meridianele deja cunoscute a şi a celor descoperite din nou.

Aceasta metodă de diagnostic permite nu numai depistarea focarului patologic, dar şi stabilirea relaţiei de interconexiune intre focar şi organele interne. Organele interne bolnave elimină produsele otrăvitoare formate in ele in urma metabolismului — deşeurile (toxinele), in sange şi limfă. Sangele şi limfa circuland prin tot organismul, se debarasează de ele, aruncandu-le, colectandu-le in focare localizate pe piele, mucoase, in ţesutul limfoidal, sau in cavităţile organismului, adică din interior spre exterior, ca să inlăture astfel cat mai multe deşeuri din organele de importanţă vitală.

La om, acest fenomen se manifestă in diverse regiuni in mod diferit: la nivelul pielii–prin reacţii alergice, exeme, dermatite; la nivelul mucoaselor— prin gingivite, amigdalite, rinite, haimorite, faringite; la nivelul ţesutului limfoidal — limfadenite, tonzilite; la nivelul cavităţilor: articulare — artrite; paradentare — stomatite etc. In acumulări importante de deşeuri, organismul incearcă să le indepărteze mărind volumul focarelor patologice, astfel se formează adenoizi, polipi, mioame, lipoame, se măreşte volumul ganglionilor limfatici, al amigdalelor, al granuloamelor paradentare şi gingivale, a nodulilor hemoroidali, se măresc şi cavităţile articulare, de asemenea iau naştere noi cavităţi prin formarea de chisturi in diferite regiuni ale corpului, inclusiv, in jurul rădăcinilor dentare.

Atata timp cat organismul reuşeşte să lupte cu deşeurile in acest mod, bolile principale ale organelor decurg asimptomatic, manifestandu-se numai prin simptoame secundare de focar, cele care il deranjează pe pacient. La depistarea organului bolnav principal la pacient eu deseori aud reproşul: „Pe mine nu mă doare acest organ", sau: „Eu am rezultate normale la analiza de sange şi urină”. In asemenea situaţii, imi amintesc o intamplare ce s-a petrecut in timpul specializării in diagnosticul radioizotopic la spitalul ce poartă numele lui Botkin din Moscova. Catedra a achiziţionat primul aparat de import de diagnostic cu radioizotopi din Uniune. Pentru a studia mai intai normalitatea, colaboratorii catedrei au selectat pentru această investigaţie

voluntari — studenţi cu rezultate ideale ale analizelor de laborator şi fără nici o plangere de sănătate. Dar mare a fost surpriza, cand s-au depistat procese patologice renale la 30% dintre studenţi, ba chiar au fost şi subiecţi la care funcţiona doar un singur rinichi, iar celălalt avea un mare defect. Organismul semnaliza despre patologia renală prin afecţiuni dentare. Mai jos se alătură tabelul corelaţiei dintre dinţi şi diferite organe şi sisteme.

Dintii	**Organele**
Dintii de sus, din dreapta	
1-2	Encefalul (emisfera stanga)
3	Inima (partea dreapta - afectiuni innascute)
4	Pancreasul
5	Plamanul drept
6	Rinichiul drept
7-8	Ficatul (lobul drept), inima (afectiuni dobandite)
Dintii de jos, din dreapta	
1-2	Maduva spinarii
3	Intestinul subtire (jumatatea dreapta)
4	Stomacul (cardia, curbura mica, partea dreapta a regiunii pilorice)
5	Intestinul gros (regiunile din dreapta a vezicii urinare)
6	Ureterul drept, jumatatea dreapta a vezicii urinare
7-8	Vezica biliara, inima (afectiuni dobandite)
Din stanga sus	
1-2	Encefalul (emisfera dreapta)
3	Inima (regiunea stanga - afectiuni innascute)
4	Splina
5	Plamanul stang
6	Rinichiul stang
7-8	Ficatul (lobul stang), inima (afectiuni dobandite)
Stanga jos	
1-2	Maduva spinarii
3	Duodenul, intestinal subtire (jumatatea stanga)
4	Stomacul (fundul, curbura mare, portiunea stanga a pilorului)
5	Colonul (regiunile din stanga, intestinul, rectul)
6	Ureterul stang, jumatatea stanga a vezicii urinare
7-8	Vezica biliara, inima (afectiuni dobandite)

Tabelul a fost conceput după datele X. Leonard şi pe baza observaţiilor personale ale autoarei.

Amigdalele

Pe baza datelor obţinute in urma măsurătorilor efectuate pe parcursul mai multor ani, R. Voll a stabilit printre primii că fiecare pereche de organe interne influenţează una din cele 5 glande limfatice din inelul Waldeyer-Pirogov. Numeroşi medici mai interpretează că una din cauzele dezvoltării reumatismului, glomerulonefritei, infecţiilor urinare etc., ar fi prezenţa procesului patologic in amigdale. Neinţelegand că aceasta este pentru organism o barieră de protecţie şi „un container” in care se aruncă toxinele, microbii, otrăvurile, deşeurile din organele interne, medicii, deseori, insistent recomandă inlăturarea amigdalelor la copii incă de la o varstă fragedă. Ce rezultă aceasta, judecaţi şi singuri.

Pacientei. N.M.V. , in varstă de 57 de ani i-au fost scoase amigdale palatine pe cand avea 18 ani. Peste 2 ani de la acest eveniment, a apărut o patologie a hipofizei şi a creierului mijlociu. Maladia se manifesta in exterior prin deformarea trăsăturilor feţei, degetelor, mainilor şi picioarelor (acromegalie). Peste caţiva ani au apărut dureri in articulaţii, apoi dureri de inimă. Boala, dezvoltandu-se mai departe, a adus-o la invaliditate. Dar cauza principală a bolii era slăbirea organismului cauzată de acţiunea stafilococilor - microbi, ce şi-au găsit in organism un mediu favorabil de viaţă, din cauza absenţei amigdalelor, extirpate incă in tinereţe. In cărţile de medicină frecvent intalnim expresia: ,,Reumatismul linge articulaţiile, dar muşcă inima". De obicei eu mai adaug ,,Reumatismul se manifestă prin amigdalite, linge articulaţiile, muşcă inima şi vasele, dar rezidă in rinichi ". Iată de ce, după inlăturarea amigdalelor deseori apare o perioadă de linişte a bolii. Agenţii patogeni – microbii stau la adăpost in rinichii răbdători, iar cand funcţia lor este dereglată,microbii pătrund in circuitul sanguin şi işi manifestă activitatea in articulaţii, vase sanguine şi inimă. De ce numesc eu rinichii răbdători? Chiar dacă sunt sănătoşi numai 30%, ei sunt tăcuţi, nu dau semne de boală, iar analizele de urină de cele mai multe ori sunt normale.

METODE DE PURIFICARE ALE CAVITĂŢII BUCALE ŞI ALE FARINGELUI

Toate cele relatate anterior, demonstrează cat este de important pentru sănătatea omului igiena cavităţii orale şi a faringelui.

Spălarea dinţilor şi a cavităţii orale dimineaţa şi seara, dar şi mai bine — după fiecare masă. Se recomandă spălarea dinţilor cu un amestec de bicarbonate şi sare in proporţii egale.

Spălarea gingiilor se recomandă de efectuat cu:

- infuzie de rostopască: 1 linguriţă de frunze uscate şi mărunţite (rădăcini), se acoperă cu 200 ml de apă fierbinte, se lasă la infuzat 20 de minute. Se face gargara gatului, a dinţilor şi a gurii o data sau de două ori pe zi, fără a se inghiţi.
- apă de usturoi: un căţel mediu de usturoi se zdrobeşte, se acoperă cu apă fierbinte şi se lasă la infuzat 15-20 de min., păstrandu-l cald pană la temperature de 40 °C (poate fi acoperit cu un prosop) se strecoară; se spală gatul, gura şi dinţii. De preferat totuşi să se facă gargarisme cu infuzie de rostopască dimineaţa, iar seara inainte de culcare cu infuzie de usturoi;
- urină (proprie, in stare proaspătă): pentru persoanele care au depăşit bariera psihologică, să folosească jetul de mijloc a urinii matinale pentru gargara gatului, gurii şi a dinţilor;
- decoct din scoarţă de stejar:peste 0,5 linguriţe de scoarţă mărunţită se toarnă un pahar de apă fierbinte şi se fierbe 2-3 minute, se lasă la infuzat 15-20 de minute; se spală gatul, gura, dinţii; este foarte folositor pentru gingiile fragile care sangerează uşor.

Toate aceste gargarisme contribuie la tratamentul şi profilaxia amigdalitelor, stomatitelor, gingivitelor, paradontozei, periodontitei şi a cariei dentare.

Curăţirea limbii. Dimineaţa cu o linguriţă folosită special in acest scop, cu marginile netede, se inlătură insistent, dar cu atenţie depunerile de pe limbă incepand de la rădăcină spre varf. Apoi se spală cavitatea orală cu una din soluţiile enunţate mai sus.

Sugerea uleiului. Această metodă de curăţire a fost propusă de medical oncolog T. Carnot. Probabil, in afara actului de digestie se secretă salivă bogată in toxine, pe care noi o inghiţim sau o scuipăm. Vindecătorul Porfirie Ivanov recomandă să nu se scuipe saliva, dar să se inghită, atunci conţinutul mic de toxine dizolvat in salivă,va stimula (autovaccina) eliminarea lor in cantităţi mai mari prin alte filtre: tractul intestinal, vezica biliară, ficat, rinichi, plămani, piele.

Astfel, tratamentul va acţiona după principiul remediilor homeopatice —,,similarul se tratează cu similarul in doze mici". In timpul sugerii uleiului, se produce dilatarea canalelor salivare şi dizolvarea depunerilor de săruri din respectivele canale, din glande şi de pe suprafaţa

dinţilor. Canalele şi glandele curăţate intensifică eliminarea toxinelor din glandele salivare şi prin urmare din organe şi sisteme. Fiecare glandă salivară comunică prin căile limfatice cu anumite organe şi sisteme.

Indicaţii pentru utilizarea acestei metode: cefaleia, sinuzite,amigdalite, otite, boli oculare, periodontite, epilepsia, boli hematologice cronice, boli gastrice şi intestinale, boli ale inimii, ale plămanilor, boli ginecologice, encefalita. Se recomandă de efectuat procedura de sugere a uleiului inainte de a incepe purificarea ficatului.

Tehnica de aplicare. Se ia o lingură (nu mai mult) de ulei de măsline, floarea-soarelui sau de porumb se introduce in partea anterioară a gurii şi se suge ca o bomboană. **Să nu se inghită uleiul!** Continuaţi să sugeţi timp de 15- 20 de minute, incercaţi sa vă ocupaţi timpul cu ceva fără să vă concentraţi asupra uleiului, pentru ca acest timp să treacă uşor şi pe neobservate. La inceput uleiul devine vascos, apoi lichid ca apa, după care el trebuie scuipat. Lichidul scuipat trebuie să fie alb ca laptele. Dacă sugerea nu e completă, lichidul va avea culoarea galbenă. Aceasta inseamnă că data viitoare trebuie să prelungiţi timpul procedurii. Lichidul eliminat poate conţine microbi patogeni, de aceia lichidul se scuipă in veceu sau chiuvetă.

De preferat, ca această procedură să se facă dimineaţa pe nemancate sau seara inainte de culcare. Pentru accelerarea tratamentului, se poate efectua de cateva ori pe zi. Inainte de a incepe tratamentul prin sugerea uleiului antrenaţivă cu apă. Cand muşchii feţei sunt pregătiţi, treceţi la sugerea uleiului. In perioada de inceput, străduiţi-vă să faceţi procedura intr-o atmosferă liniştită: treziţi-vă cu 20 de minute mai devreme. Obişnuindu-vă veţi reuşi să vă faceţi treburile la bucătărie (fără riscul de a il inghiţi).

Spălarea rinofaringelui cu ajutorul ceainicului. Această metodă trebuie să intre in ritualul zilnic al toaletei de dimineaţă.

Indicaţii: inflamarea sinusilor paranazale (sinuzită maxilară, frontită şi etmoidită), rinită, amigdalită, chisturi ale sinusilor maxilare şi ale altor sinusuri, lăcrimaţie, blefarită cronică, conjunctivită.

Tehnica de aplicare. Intr-un ceainic de infuzie se toarnă 400ml de apă caldă şi se dizolvă o linguriţă de orice fel de sare: marină, gemă sau de masă, se pot adăuga 4 picături de tinctură de iod (dacă nu aveţi intoleranţă la el). Se imbracă pe nasul ceainicului o tetină, la varful căruia a-ţi făcut in prealabil o gaură cu diametrul de 3 mm. Este mai bine ca gaura să se facă cu un ac incins, inţepand varful tetinei de cateva ori, gaura trebuie să aibă marginile netede .Apoi deasupra chiuvetei, băii sau veceului inclinaţi capul (obrazul drept paralel cu fundul chiuvetei) şi deschideţi gura.

Varful tetinei se introduce in fosa nazală dreaptă, iar lichidul va curge prin partea dreaptă a cavitaţii nazale, prin sinusurile paranazale din dreapta,va trece apoi in sinusul frontal , etmoidal, maxilar stang, in partea stangă a caviţii nazale, şi din ea in exterior. Dacă veţi uita să deschideţi gura in timpul procedurii, apa va nimeri in gură, nu e ceva grav,doar că inghiţirea soluţiei saline este neplăcută. De aceia nu uitaţi sa ţineţi gura deschisă. După spălarea unei jumătăţi, inclinaţi capul in dreapta, obrazul drept paralel cu fundul chiuvetei, tetina se introduce in fosa nazală stangă.

ESOFAGUL ŞI INTERCONEXIUNEA LUI CU ORGANELE

Esofagul este un conduct musculo-membranos ce acţionează activ, care uneşte faringele cu stomacul, a cărei funcţie principală este conducerea bolului alimentar in stomac. Esofagul incepe la nivelul vertebrei cervicale a VI-a şi se termină la nivelul vertebrei toracale a XI-a (*Vezi fig. 2*).

Particularităţile anatomo-fiziologice ale esofagului.

Pe tot traiectul său esofagul are 3 stramtori fiziologice cauzate de atingerea cu alte organe:

- prima stramtoare — in locul unde se invecineză cu lobul stang al glandei tiroide;
- a doua stramtoare — la nivelul atingerii cu arcul aortei;
- a treia stramtoare — la nivelul bifurcaţiei traheii in bronhia stangă.

La nivelul vertebrei toracale a VI-ea, grupul de ganglioni tranheo-bronşici deseori aderă strans la esofag. La cele mai neinsemnate afecţiuni ale organelor din vecinătatea stramtorilor apar următoarele simptome: dificultate la deglutiţie(disfagie), senzaţie de gadilare in timpul mesei(discomfort), tuse la deglutiţie, senzaţie de nod in gat: accelerarea frecvenţii cardiace la primirea hranei.

E necesar de reţinut că la apariţia acestor simptome trebuie investigate următoarele organe: glanda tiroidă, aorta, bifurcaţia traheii, plămanul stang, ganglionii traheo-bronşici şi inima.

In afara de aceste stramtori fiziologice mai sunt şi două stramtori anatomice. La gura esofagului, la nivelul vertebrei a VI-a cervicale, (a 5-a clapetă in calea hranei) şi a doua la terminarea esofagului – in locul trecerii prin diafragmă (a 6- a clapetă) (*Vezi fig.2*).

Conform rezultatelor investigaţiilor radiologice a pacienţilor cu patologie a cavităţii abdominale, 30% din ei aveau hernii hiatale. La jumătate din ei — aceasta era o slăbire innăscută a inelului hiatal, iar la cealaltă jumătate dilatarea inelului apăruse ca rezultat al alimentaţiei incorecte.

Simptomele herniei hiatale se manifestă prin dureri in regiunea superioară stangă a abdomenului, senzaţie de greutate, dispnee(respiraţie greoaie), palpitaţii postprandiale (după mese), greaţă, uneori vomă.

Esofagul mai are 2 dilataţii fiziologice—superioară şi inferioară. La folosirea alimentelor picante care excită mucoasa, in stările de stres in mod reflex apare spasmul regiunii abdominale a esofagului şi hrana se acumulează in dilataţia inferioară, care poate să işi mărească considerabil volumul şi să arate ca un stomac adăugător. In asemenea cazuri pacienţii se plang de senzaţie de ,,nod”, de plenitudine gastrică, care este descrisă de ei prin expresia „s-a blocat mancarea in stomac ”.

STOMACUL

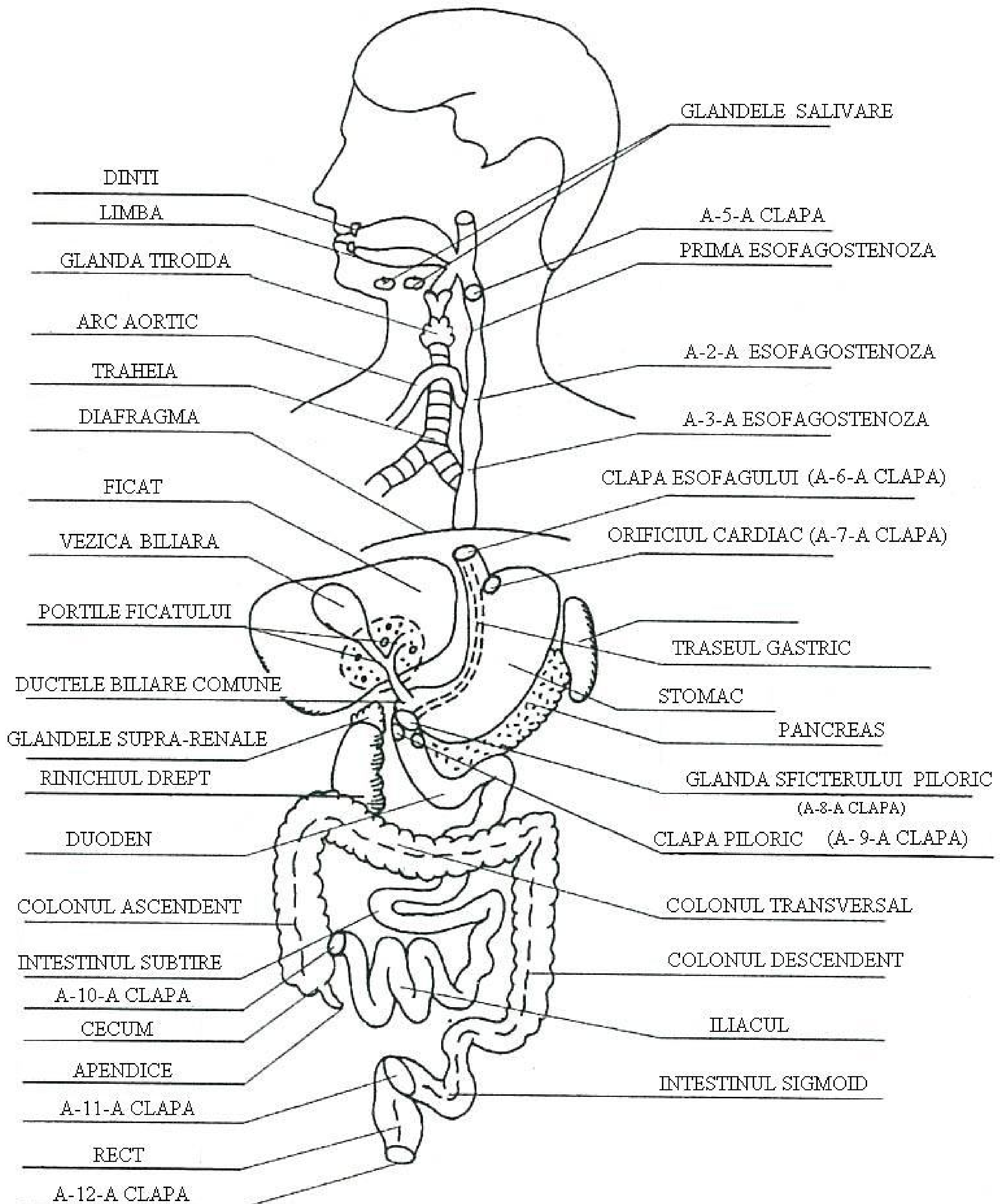
Stomacul este situat in regiunea medie superioară a abdomenului, sub diafragmă (*Vezi fig. 2).* La stomac deosebim 3 porţiuni: cardia — locul de intrare a esofagului in stomac(a 7-a clapetă in calea hranei), fundul sau bolta stomacului, corpul stomacului şi pilorul — locul de ieşire a hranei. Regiunea pilorică se imparte in antrum — sectorul situat imediat in apropierea corpului stomacal — şi canalul piloric — o porţiune tubulară ingustată, care comunică cu duodenul.

Particularităţile anatomice şi fiziologice ale stomacului

Mucoasa stomacală conţine 2 tipuri de glande: principale, ce elimină pepsinogen şi parietale, ce elimină acid clorhidric. Glandele pilorice conţin numai glande principale, ce elimină pepsinogen, ca urmare pilorul are un mediu alcalin. De aceia in faţa glandelor pilorice se află o plică circulară de strat mucos (sphincter piloric — a 8-a clapetă), care separă mediul acid al stomacului de mediul alcalin al pilorului *(Vezi fig. 2).* In afară de aceasta, mai are şi o valvă pilorică(a 10-ea clapetă) care reglează trecerea bolului alimentar din stomac in duoden, impiedicand refluxul hranei, care ar fi dus la neutralizarea mediului acid normal al stomacului .

De ce mă reţin in mod deosebit la descrierea atat de amănunţită a acestei porţiuni stomacale inguste, alăturate pilorului (pilorice)? Deoarece anume in această porţiune a stomacului se dezvoltă cel mai frecvent eroziunile, ulcerile şi bolile oncologice.

Fig. 2 Structura tractului digestiv



De-a lungul curburii mici, mucoasa stomacală formează numeroase cute longitudinale alcătuind „calea gastrică”*(vezi fig.2),* care prin contracţia muşchilor devine pentru un moment un canal de primire a hranei lichide (soluţii saline şi apă), prin care lichidele din esofag trec in pilor, evitand porţiunea cardiacă a stomacului(vezi fig.2). Acest lucru se intamplă pentru ca licidul să nu perturbe procesul de digestie prin diluarea conţinutului stomacal. La un stomac plin muşchii longitudinali se intind şi nu sunt capabili să formeze un canal pentru lichide, ca urmare lichidele nimeresc in corpul stomacal, diluand sucul gastric. Sucul gastric diluat nu are capacitatea de a dizolva şi de a descompune hrana de origine animală . De aceia se recomandă a bea lichide (sucuri, băuturi, ceai) cu o oră inainte de masă sau la o oră după masă (cel mai bine cu o oră inainte de masă sau la 2 ore după masă).

Forma stomacului. In activitatea mea de medic deseori stabilesc diagnosticul — ptoză gastrică. Ce inseamnă aceasta? Un stomac normal are formă de corn şi ocupă o poziţie oblic-orizontală. In caz de intindere a stomacului , după traumatisme sau ridicări de greutăţi stomacul ia forma unui carlig, ocupand o poziţie verticală. E firesc că la o asemenea deplasare in jos a polului inferior stomacal, hrana nu mai poate fi evacuată rapid, staţionează mult timp şi se digeră prost, intră in putrefacţie, fermentează.

Procesul de digestie din stomac. Sucul gastric descompune proteinele. Pentru ca proteinele din hrană să fie asimilate, este necesară descompunerea lor prin intermediul fermenţilor pană la stadiul de aminoacizi. In hipoaciditate, descompunerea şi asimilarea proteinelor alimentare este incompletă, fapt care duce la accelerarea descompunerii cu ajutorul bacteriilor, — putrefacţia in intestinul gros. Ca urmare se formează multe substanţe toxice. Dacă aceste toxine (indol, scatol, fenol, eter sulfocianic etc.) sunt produse într-o cantitate mică, ele sunt neutralizate in ficat. Abundenţa lor cauzează otrăvirea organismului. In continuare hrana din regiunea pilorică a stomacului trece in intestinul subţire.

INTESTINUL SUBŢIRE

Intestinul subţire este format din trei segmente: duodenul cu o lungime de 25-30 cm; jejunul lung de 2,7 m şi ileonul de 4,2 m. Lungimea totală a intestinului subţire este de 6,5 pana la 7-8 metri (Vezi fig. 2).

Particularităţile anatomo-fiziologice ale intestinului subţire

Duodenul încalecă ca o potcoavă capul pancreasului, şi cu concavitatea flexurii sale aderă la el (Vezi fig. 2). Porţiunea iniţială a duodenului alăturată stomacului se numeşte bulb duodenal.

În schimbări patologice a porţiunii pilorice stomacale conţinutul gastric împreună cu acidul clorhidric nimeresc în bulbul duodenal. Membrana mucoasă a bulbului este adaptată mediului alcalin, în urma contactului cu continutul acid celulele ei se traumatizează, se inflamează, si apar eroziuni, ulcere si boli oncologice.

În duoden se deschide printr-un orificiu comun canalul coledoc al ficatului si canalul pancreatic, prin care intră bila si fermentii necesari descompunerii grăsimilor din hrană.

Mucoasa intestinului subtire este dotată cu numeroase vilozităti ce posedă în centrul lor vase sangvine si un sinus limfatic. Vilozitătile realizează functia de absorbtie a substantelor nutritive, care au fost supuse actiunii sucului intestinal, eliminat de glandele intestinale.

În afară digestiei din lumenul intestinal are loc si digestia intraparientală. Ea este efectuată de vilozităti minuscule, care sunt vizibile numai la microscopul electronic si care contin fermenti digestivi.

Intestinul subtire are un aparat limfatic care inactivează substantele nocive si microorganismele. Aglomerări de foliculi limfatici formează asa numitele plăcile Payer si se găsesc numai în ileon, partea terminală a intestinului subtire. În inflamarea plăcilor Payer deseori se stabileste diagnosticul de apendicită acută.

INTESTINUL GROS

Intestinul gros se intinde de la porţiunea terminală a intestinului subţire pană la orificiul anal. El se divide in următoarele porţiuni: cecul, cu apendicele vermiform; colonul ascendent; colonul transversal; colonul descendent; colonel sigmoid şi rectul. Lungimea totală a intestinului gros este de la 1 pană la 1,5 m. *(Vezi fig. 3).*

Particularităţile anatomofiziologice ale colonului

In locul de pătrundere a intestinului subţire in colon se află a 10-a clapetă in calea propulsării hranei *(Vezi fig.2).* Această clapetă reglează propulsarea hranei, impiedicand reintoarcerea conţinutului in intestinul subţire unde există un mediu alcalin, spre deosebire de colon care are un mediu acid.

Cecul, fiind o prelungire a intestinului subţire este localizat cel mai frecvent in zona iliaca dreaptă (abdominala inferioară). De la el pleacă o prelungire vermiculară — apendicele cu lungimea de 3—9 cm.

Doar fiinţele erbivore au apendice, iar intestinul gros este destinat prelucrării fibrelor vegetale, deaceia peristaltismul in colon este incetinit. Dacă conţinutul intestinal trece prin intestinul subţire (cu lungimea de 7 metri) in decursul a 4-5 ore, atunci prin intestinul gros (cu lungimea de 1,5-2 m.) parcurge in decurs de 12-18 ore. In acest timp in intestinul gros, cu ajutorul diverselor bacterii (pană la 400 de tipuri) se sintetizează din fibrele vegetale o serie de vitamine importante (inclusiv vitaminele grupei B), aminoacizi, enzime, hormoni şi alte substanţe nutritive.

Mucoasa apendicelui este bogată in ţesut limfoidal, adică reprezintă „o amigdală intestinala", care reţine şi distruge microorganismele patogene, din acest motiv el adesea se inflamează. In aceste cazuri chirurgii şi interniştii recomandă să fie extirpat. Dar noi ştim deja că prin inlăturarea barierei limfatice apare pericolul inmulţirii şi răspandirii microbilor in regiunile mai profunde ale intestinului şi a cavităţii abdominale, fapt care se constată şi după operaţiile de apendectomie — inlăturarea apendicelui. Dar atunci cand există indicaţii vitale pentru operaţie — inflamarea membranelor cavităţii abdominale (peritoneului) intervenţia chirurgicală trebuie efectuată urgent.

Apendicele este o glanda hormonală ce produce un ferment care reglează peristaltismul intestinului gros. La inlăturarea apendicelui peristaltismul intestinului gros se incetineşte şi mai mult, se reţin materiile fecale şi survine procesul de putrefacţie.

Intr-un intestin sănătos, bacteriile acţionează ca nişte protectori ai omului. Ele posedă capacitatea de a suprima inmulţirea bacteriilor patogene.

Substanţele sintetizate in intestinul gros contribuie la creşterea imunităţii, şi in consecinţă realizează o protecţie anticanceroasă.

In intestinul gros se formează şi se acumulează materiile fecale pană la expulzarea lor din organism. Ca urmare a alimentaţiei bogate in amidon şi proteine se dezvoltă procesul de fermentaţie şi de putrefacţie *(Vezi fig.4).*

Dopurile de gaze formate impiedică propulsarea materiilor fecale; in urma acumulărilor de gaze intestinul gros se umflă, formand-se diverticuli (un fel de buzunare) unde materiile fecale se aglomerează intrand intr-o stare de putrefacţie continuă. La atingerea varstei de 40 de ani, la om se acumulează de la 3 pană la 20 de kg de fecaloame (fecale petrificate) şi alte mase in putrefacţie. Intestinul gros se extinde, se deformează, presand şi deplasand din locul lor alte organe ale cavităţii abdominale, ducand la dereglarea funcţiilor acestora *(Vezi fig.3 şi 4).* In mod deosebit suferă ficatul.

Fig. 3. Intestinul gros in stare normală. Corelaţia cu centrele anatomice şi cu afecţiuni ale organelor

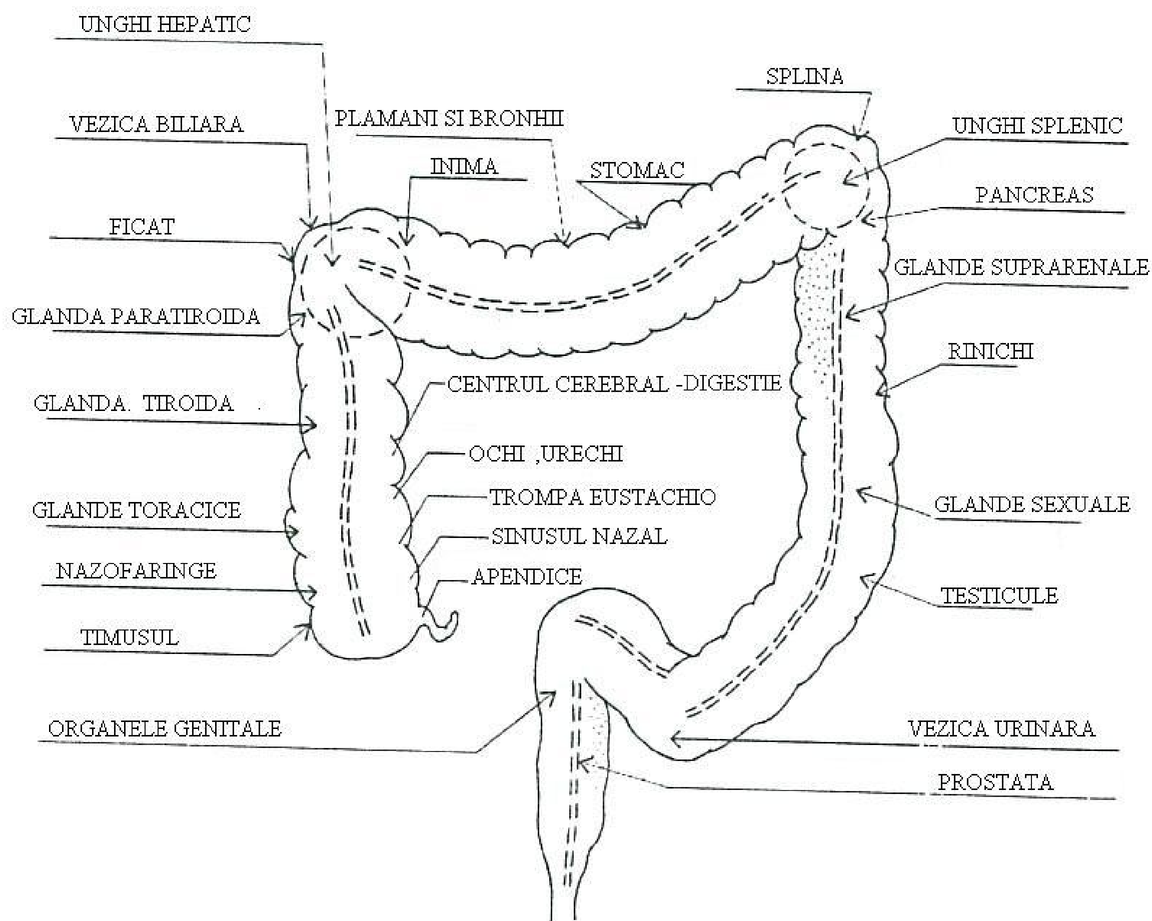
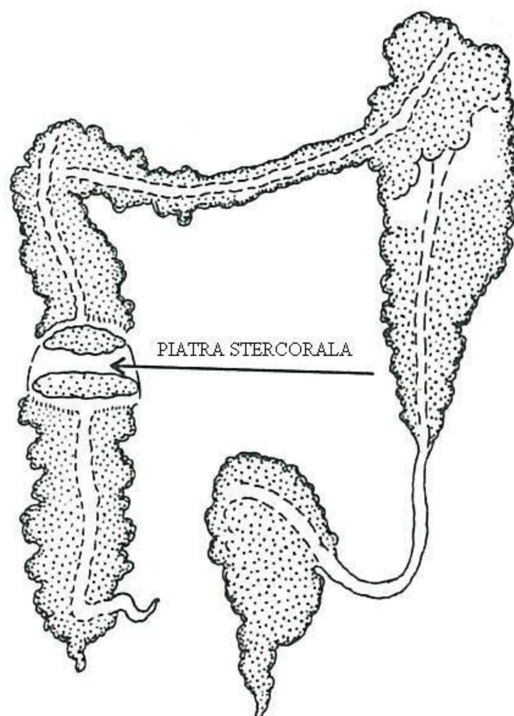


Fig . 4. Aspectul intestinului gros in faza acumulării deşeurilor şi in patologii



In partea dreapta a abdomenului, acolo unde are loc trecerea colonului ascendent in colonul transversal se formează un unghi, numit unghi hepatic (localizat sub ficat*)(Vezi fig. 3).*

In aceasta regiune, deseori se formează buzunare mari in care stagnează fecaloamele — o masă voluminoasă de materii fecale deshidratate. Deasemeni intestinul gros face o flexură şi in partea stanga a regiunii abdominale, la trecerea colonului transversal in cel descendent. Astfel se formează un unghi, in care la fel stagnează indelung masa de putrefacţie, gazele, se formează buzunare care apăsa splina, stomacul,pancreasul ,,diafragma adiacenta inimii". Acest unghi poartă denumirea de unghi splenic. Următorul loc de stagnare a materiilor fecale, dopurilor de gaze şi a microbilor este intestinal sigmoid. Insăşi forma sa de ,,S" favorizează acest proces. In inflamarea intregului colon (colită), toata aceasta masă grea şi umflată deformează, presează şi deplasează din locurile lor celelalte organe din cavitatea abdominala, rinichii,diafragma bazinului mic. Apar dereglări funcţionale ale acestor organe, sunt presate arterele, venele şi nervii. Pe langă afecţiunile enumerate mai sus, se dezvoltă boala hemoroidală, dilatări venoase in jurul rectului, proctita (inflamaţia rectului), boala varicoasă a membrilor inferioare, inflamarea vezicii urinare (cistita); la bărbaţi — adenomul de prostată, modificări ale testiculelor şi a altor organe sexuale. Să nu credeţi că aceasta se întâmplă numai persoanelor obeze sau posesorilor burţilor mari. În timpul studiilor mele de perfecţionare în radiologie s-a întâmplat odată ca profesorul să atârne pe tablă radiografii ale colonului şi ne-a cerut să le descriem (să stabilim diagnosticul). În perioada respectivă pacientul, radiografiile căruia le examinam, era deja operat.Noi toţi ca unul, şi noi eram 32 de persoane (dintre care jumătate erau doctori în ştiinţe medicale şi şefi ai secţiilor de radiologie), am concluzionat după radiografii — cancer al intestinului gros. Profesorul s-a amuzat copios de concluziile noastre: s-a dovedit că nu era cancer, ci un imens fecalom.

În urma proceselor de fermentaţie şi putrefacţie în intestinul gros se formează substanţe toxice şi gaze. Substanţele toxice reuşesc să se absoarbă în circuitul sanguin, şi împreună cu sângele să se distribuie rapid la organe şi sisteme. Acest fenomen, numit fenomen de autointoxicare intestinală era considerat de I. I. Mecinicov principalul impediment în calea longevităţii. Unii fiziologi din perioada activităţii sale au considerat că intestinul gros, fiind un rudiment al strămoşilor vegetarieni (maimuţele) îndepărtaţi, nu-I serveşte la nimic omului. Ei au propus ca colonul să fie înlăturat din organism, iar intestinul subţire să fie suturat de rect. Au fost effectuate câteva intervenţii chirurgicale de pe urma cărora pacienţii sufereau şi mai mult.

Academicianul A. M. Uglov ,,a reabilitat" definitiv intestinul gros. Împreună cu colegii săi a efectuat o serie de experimente şi a constatat că microflora normală a intestinului gros participă nu numai la procesul de digestie şi la sinteza vitaminelor, aminoacizilor, hormonilor, enzimelor din fibrele vegetale, dar mai sintetizează şi aşa numiţii „aminoacizi esenţiali", din cauza cărora s-au iscat mereu dispute dintre vegetarieni şi carnivori. Înainte se considera că numai în produsele din carne se conţin aceşti aminoacizi esenţiali.

Funcţiile intestinului gros

De absorbţie. In intestinul gros se absorb vitaminele,glucoza, aminoacizii, hormonii,pană la 95% apă şi microelemente preţioase. S-a constat că fiecare porţiune a intestinului gros intr-un timp determinat „alimentează" anumite organe *(Vezi fig.3).*

De digestie. Elimină in lumenulul intestinal sucuri digestive cu o mică cantitate de fermenţi.

Energetică. Intestinul gros asemenea unui calorifer inconjoară la periferie intreaga cavitate abdominală. Haustrele sale (dilatările) unite cu un ligament ingust servesc pentru descompunerea lentă a fibrelor vegetale, in urma căreia se degajă o cantitate imensă de energie şi se produce o creştere a temperaturii. Aceasta energie incălzeşte toate organele din cavitatea abdominală, protejandu-le de frig.

De excreţie (evacuatoare). In intestinul gros se formează materiile fecale, iar de aici sunt expulzate din organism.

TRATAREA INTESTINULUI GROS ŞI MENŢINEREA FUNCŢIONĂRII NORMALE A ACESTUIA

Dumneavoastră veţi efectua purificarea organismului după una din variantele recomandate in capitolul 2 ,,Variante de purificare".

In continuare veţi aplica toate procedeele recomandate de purificare profundă a organismului. Pe fondul purificării profunde vă veţi ocupa şi de ,,curăţenia" intestinului gros. Ce inseamnă acest lucru? Trebuie sa curăţaţi intestinul gros de 2 ori pe lună prin spălaturi şi clisme, iar cei care au apendicele extirpat o vor face săptămanal. Unii autori nu recomandă alimentele vegetale persoanelor cu apendicele inlăturat. In nici-un caz să nu renunţaţi la produsele vegetale, doar in ele este salvarea intestinului gros. Ştiţi deja că fără apendice se diminuează peristaltismul colonului, iar prin ingerarea hranei bogate in amidon in el se dezvoltă mai frecvent şi mai rapid procesele de fermentaţie şi putrefacţie. De aceia persoanele cărora li s-a extirpat apendicele, trebuie sa-şi cureţe mai des intestinul gros, adică cel puţin o dată pe săptămană. **Un colon curat vă va răsplăti cu un ten frumos şi un aspect sănătos al pielii, cu un miros plăcut al gurii şi al corpului, cu voiciune, cu o minte clară şi echilibru interior.**

Acele persoane, care ani in şir au avut probleme intestinale, trebuie să fie in mod special atente şi răbdătoare cu colonul lor după efectuarea purificării. Dragi cititori, propriul vostru organism vă va ajuta.

Procedaţi in felul următor: seara in ajun (de la ora 20 pană la ora 22) intr-una din zilele săptămanii, alese de dumneavoastră, curăţaţi intestinul gros. A doua zi nu mancaţi nimic. La apariţia discomfortului şi a stării generale proaste se mai pot face in această zi 1—2 clisme. Dacă aveţi o stare generala bună, in ziua cand staţi nemancat, nu mai aveţi nevoie să faceţi clisme. In ziua următoare incepeţi să mancaţi ca de obicei, şi incercaţi pe cat posibil să luaţi un dejun uşor: sucuri, compoturi, apoi mancarea dumneavoastră obişnuită. In ziua de curăţare — ,,ziua de foame" organismul insuşi va curăţa ca o bună gospodină acele organe şi sisteme şi va face ordine acolo unde el consideră aceasta extrem de necesar. In aceasta zi, se poate consuma pană la un litru de apă, după dorinţă, fiartă sau filtrată (de preferat in cantităţi mici şi cat mai frecvent).

Remedii populare pentru constipaţie şi afecţiuni ale colonului

În ulcere, eroziuni ale stomacului sau intestinului, se mănancă pe stomacul gol, in decurs de o lună 0,5 pahar de cartof crud nedecojit, dat prin răzătoare amestecat cu 0,5 pahar cu chefir sau acidofil. După administrarea acestui amestec nu se mănancă 3 ore. Pe parcursul zilei respectaţi regimul alimentar cu care sunteţi obişnuiţi.

În constipaţii:

1. Se mănancă 2 mere nedecojite pe parcursul zilei.
2. Dimineaţa, cu 2 ore inaintea micului dejun se dizolvă in 2 pahare cu apă clocotită 2 linguriţe de tăraţe de grau,se lasă să se inmoaie bine şi se mănancă ca o caşă(terci). Nu are contraindicaţii, se poate intrebuinţa zilnic.
3. Peste o lingură de seminţe de chimen se toarnă un pahar cu apă clocotită, se lasă la infuzat 20 de minute. Se administrează timp de 10 zile, cate o lingură impreună cu seminţe de 3—4 ori pe zi, cu 2 ore inainte de masă.
4. Peste o lingură de seminţe de in se toarnă un pahar cu apă clocotită, se lăsa la infuzat 20 de minute. Se administrează cate o lingură de amestec de 3 ori pe zi la o oră după masă timp de 10 zile, incercaţi pe viitor să normalizaţi funcţionarea intestinului gros printr-o alimentaţie adecvată.
5. Se mănancă inainte de culcare 2 portocale sau un grapefruit, sau se consumă 100 ml de infuzie caldă din fructe de măceş.

În cazul fecaloamelor, calculilor biliari şi renali: se umple 2/3 de sticlă cu ceapă tăiată mărunt, se adaugă pană sus vodcă sau spirt, se inchide ermetic, se ţine la cald sau la soare timp de 10 zile. Se administrează cate 10 picături inainte de mese.

Purgative:

Infuzie de senna sau de scoarţă de cruşin — peste o linguriţa de plantă uscată se toarnă de cu seară . pahar cu apă clocotită. Se bea dimineaţa pe nemancate. Favorizează de asemenea eliminarea bilei, nisipului din vezica biliară in duoden.

Pentru colonul aton, dilatat, chiar dacă consideraţi că nu suferiţi de constipaţie: peste 1 lingură de plantă uscată de sunătoare se toarnă un pahar cu apă, se fierbe 10 minute. Se bea cate 1/3 de pahar, de 3 ori pe zi, cu jumătate de oră inainte de mese.

În constipaţie cronică, ateroscleroză se recomandă a se manca de 2 ori pe zi cate o linguriţă de varză de mare uscată combinată cu salate, supă, caşă(cereale fierte).

RECTUL

Rectul are funcţia de a elimina materiile fecale din organism. Are două sfinctere: superior (a 11-ea clapetă) in locul trecerii colonului sigmoid in rect (a 12 clapetă) *(vezi fig. 2)* şi inferior. Sfincterul inferior este cel mai puternic, deoarece este format din 2 sfictere: intern si extern. In condiţii normale, după trecerea materiilor fecale sfincterul superior se inchide, iar după evacuarea rectului se inchide sfincterul inferior, adică rectul trebuie să fie permanent curat şi gol. In cazul constipaţilor frecvente sfincterul superior slăbeşte şi materiile fecale stagnează in dilataţia ampulară a porţiunii superioare a rectului.

Particularităţile poziţionării rectului. Posterior de rect se află osul sacru şi coccisul; anterior cu segmentul său, neacoperit de peritoneu, rectul se invecinează la bărbaţi cu veziculele seminale, canalele diferente, de asemenea cu o porţiune lipsită de peritoneu a fundului vezicii urinare, interpusă intre ele, iar mai jos - cu prostata; la femei anterior se limitează cu uterul şi peretele posterior al vaginului pe tot traiectul său.

Din descrierea de mai sus a raporturilor topografice ale rectului cu alte organe, este evident că şi cele mai neinsemnate modificări patologice ale rectului vor afecta organele invecinate. Masele de putrefacţie reţinute aici conţin multe toxine şi bacterii , de aceia pentru a proteja organele adiacente in rect s-a dezvoltat o reţea venoasă foarte bogată, care colectează toate aceste substanţe toxice şi le transferă prin vena portă in ficat unde sunt neutralizate. Reţeaua venoasă este formată din trei plexuri: intern (sub membrana mucoasă), extern (care inconjoară rectul) şi inferior—in regiunea sfincterului extern — anusului. Plexul venos intern reprezintă prin sine nişte şiruri de noduli venoşi, aranjate in forma de inele. Sub acţiunea excitanţilor,exesului de toxine, presiunii ei se măresc in dimensiuni luand forma unui ciorchine, formand astfel hemoroizi interni.Aceşti noduli sunt dureroşi şi deseori sangerează, uneori destul de abundent.

Dacă persistă constipaţia habituală, atunci incep să se mărească şi canalele venoase externe, luand formă de ghemuleţe. **După cum vedeţi, nu are nici un sens să fie operaţi,inlăturaţi nodulii hemoroidali interni, deoarece atata timp cat există, ei colectează substanţele toxice, evitand in acest mod formarea nodulilor in jurul rectului. De regulă, după intervenţia chirurgicală, care nu a eliminat cauza primară a bolii hemoroidale — deşeurile acumulate in colonul adiacent lui şi constipaţia habituală — apar noduli hemoroidali externi şi paraproctita (adică inflamaţia ţesuturilor din jurul rectului).**

De asemenea naşterile, ridicarea greutăţilor mari, munca sedentară, constipaţiile habituale, eforturile, statul prelungit in picioare provoacă creşterea volumului plexului venos inferior, formandu-se astfel noduli care uneori sunt dureroşi şi sangerează. Ei de asemenea, nu trebuie inlăturaţi, deoarece sunt colectori de toxine şi intr-o oarecare măsură joacă rol de barieră in calea spre circuitul sangvin. Venele inferioare ale rectului nu se varsă in vena portă (spre ficat), ci in vena cavă (spre inimă), deci sangele nu trece imediat prin ficat pentru neutralizarea

toxinelor, ci se varsă in atriul drept, iar de acolo prin ventriculul drept ajunge in plămani. **Aşadar, menţinerea in curăţenie a rectului este o garanţie pentru sănătatea plămanilor, şi prin urmare a rinoşi orofaringelui.**

Curăţarea rectului

Indicatii: hemoroizi, proctite, paraproctite (inflamaţia rectului), inflamaţii ale organelor genitale feminine şi masculine, tumori ale organelor genitale, polipi, chisturi, adenoame, fibroame, mioame, eroziuni ale mucoasei, ulceraţii, fisuri, fistule, secreţii patologice rectale şi genitale.

Schema de utilizare

1-a zi

Incercaţi să evacuaţi intestinul gros pe cale naturală inainte de a efectua microclisma, dacă nu reuşiţi atunci faceţi o clismă cu 2 litri de apă pe la orele 19—20, cu o oră inaintea următoarei proceduri:

La orele 19:30 – 20, preparaţi următoare infuzie: peste o linguriţă de plantă uscată de rostopască se toarnă 200ml de apă fierbinte, se mai fierbe 2 minute, se infuzează 20 de minute, se lasă la răcit. La ora 21 această infuzie se strecoară şi in stare caldă (36 °C) se introduce in rect cu ajutorul irigatorului, avand grijă să ungeţi in prealabil canula rectală cu ulei sau unguent. Incercaţi să staţi culcat şi să reţineţi in rect un timp cat mai indelungat infuzia de rostopască.

2-a zi

La ora 20, se face o microclismă cu 200 ml de apă fiartă adusă la temperature camerei, după ce aţi uns in prealabil canula rectală cu ulei sau unguent. Evacuaţi imediat conţinutul rectului.

La ora 21, se introduce cu para pediatrică 10 ml de ulei sterilizat de cătină, de măsline sau de floarea-soarelui. Puteţi steriliza o cantitate mai mare de ulei, ţinandu-l intr-un vas astupat la frigider. Inainte de utilizare, cantitatea necesară se incălzeşte.

Sterilizarea: intr-un vas curat (borcan, sticlă) opărit cu apă clocotită se toarnă uleiul, apoi vasul plin se pune intr-o cratiţă cu apă rece pe fundul căreia se pune un prosop sau o hartie. Cratiţa se pune la foc mediu şi după ce apa dă in clocot se ţine vasul cu ulei 40 de minute. Apoi se răceşte. Uleiul este gata să fie utilizat. Para se spală inainte in interior şi in exterior cu apă clocotită, chiar se poate fierbe (intr-o cratiţa cu apă timp de 3—5 minute). Străduiţi-vă să ţineţi uleiul in rect un timp cat mai indelungat.

3-a zi

La ora 19 se taie mărunt un căţel de usturoi, se toarnă 200ml de apa clocotită peste el, după ce apa s-a răcit pană la 36°C se strecoară prin tifon sau strecurătoare. La ora 20 faceţi microclismă cu infuzia de usturoi.

4-a zi

Repetaţi procedura din ziua a 2-a.

5-a zi

La ora 21 puteţi face o microclismă cu mumio. In 200 ml de apă fiartă, călduţă se dizolvă mumio cat un varf de chibrit. După gradul de saturaţie, soluţia trebuie să fie mai deschis la culoare decat mumio (ca un ceai de tărie medie). Dacă nu aveţi mumio, faceţi 2 zile de pauză după cea de-a 4-a zi şi reluaţi procedura (de la 1-a la a 4-a zi) pană la dispariţia simptomelor

bolii. Dacă aveţi totuşi mumio, după a 5-a zi faceţi o pauză de 3 zile. In continuare se fac procedurile in aceeaşi ordine, cu pauze, pană la dispariţia totală a simptomelor.

PANCREASUL

Pancreasul este localizat in spatele stomacului, in regiunea superioară stangă a abdomenului. Este format din cap, corp şi coadă. Capul glandei este inclavat in cavitatea duodenului şi este dispus la nivelul vertebrei I – II-a lombare. Capul de formă prismatică intretaie posterior stomacul la nivelul coastelor X–XII-a ; coada este situată mai sus decat capul şi se apropie de partea inferioară a splinei. Lungimea totală a glandei este de 12-15 cm (*Vezi fig.2*).

Pancreasul secretă suc pancreatic care intră in duoden şi ia parte la digestia hranei. In pancreas se găsesc insuliţe — lobuli care sunt formaţiuni endocrine, ce secretă insulină — hormonul care reglează nivelul zahărului in sange. Unii cercetători confirmă că pancreasul participă la hematopoeză şi la reglarea tensiunii arteriale (A. Şelagurov, 1962). Intrebuinţarea in alimentaţie a cantităţilor mari de zahăr, a produselor de panificaţie, a hranei prelucrate termic atrag după sine creşterea nivelului de glucoză din sange, dereglări ale glandei tiroide şi deseori apariţia diabetului zaharat.

Pentru funcţionarea normală, pancreasul are nevoie de vitaminele grupei B, care ajută la sinteza insulinei, iar dintre substanţele minerale de sulf şi nichel.

Surse de sulf sunt: varza (de Bruxelles, albă, roşie) lăptuca, căpşunile, agrişele, gălbenuşul de ou, napii, ceapa, nucile şi morcovii. Surse de nichel sunt legumele proaspete.

Pancreasul este foarte sensibil la substanţele toxice şi deseori se expune intoxicaţiilor, care se manifestă clinic prin vomă. Greaţă, diaree, slăbiciune subită, transpiraţii reci lipicioase, temperatură ridicată, iar uneori prin pierdere de cunoştinţă.

Pancreasul este sensibil la următoarele toxine din mediu: benzol, benzen, acetonă, tricloretilenă, tetraclorură de carbon, potenţiali cancerigeni (benzopiren, antracen etc.). Aceste substanţe sunt produsele gazelor de eşapament ale mijloacelor de transport — automobile, trenuri. De aceia se interzice culegerea ierburilor, ciupercilor, fructelor, legumelor, pomuşoarelor ce cresc de-a lungul căilor ferate şi a şoselelor.

Pancreasul este.de asemenea, sensibil la erbicide şi ingrăşăminte. Doar noi ştim,că unii oameni in goana lor după profit, nu numai că folosesc chimicale din abundenţă pentru cultivarea fructelor şi legumelor, dar maişi introduc cu seringele in pepeni substanţe pentru accelerarea creşterii şi a coacerii.

Vă relatez din propria mea experienţă că pancreasul este un organ foarte receptiv la metodele de tratament prin purificare atat in faza acută cat şi in cea cronică. Am avut trei paciente destul de tinere, pană in 36 de ani, care erau internate in secţia de reanimare aproape in fiecare lună, cu accese de pancreatită. Pentru a găsi cauza, chirurgii propuneau chiar deschiderea pancreasului. Dar după efectuarea purificării organismului după varianta a 6-a, accesele au incetat. In prezent datorită electroacupuncturii după metoda Voll, se obţin rezultate bune la pacienţii cu diabet zaharat, insulinodependent.

FICATUL ŞI ROLUL LUI ÎN METABOLISM

Ficatul este cel mai voluminos organ glandular din organismul uman, greutatea lui variază intre 1,5 şi 2 kg. Ficatul este situat direct sub diafragmă, in partea dreaptă al etajului superior al cavitaţii abdominale, la adult numai o porţiune relativ mică a lui trece in stanga faţă de linia mediana. Ficatul este impărţit in 2 lobi : cel drept care e mai mare şi cel stang mai mic *(Vezi fig. 2).* Are structura lobulară; lobulii sunt inconjuraţi de venule interlobulare, care sunt ramificaţii ale venei porte şi de ramurile arteriale interlobulare. Intre celulele hepatice din care sunt compuşi lobulii, trec canaliculele biliare, care părăsind lobulii se scurg in canaliculele interlobulare, apoi se unesc printr-un canal hepatic comun, ce se deschide in duoden. Endoteliul capilar din interiorul lobulilor este format din celule stelate, care posedă proprietăţi fagocitare (capacitatea de a capta celulele străine, nocive şi a le dizolva). Spre deosebire de alte organe, in ficat intră concomitent artera hepatică şi vena portă, adică ficatul primeşte atat sange venos, cat şi arterial. Din ficat se elimină aproape jumătate din limfa intregului corp.

Ficatul este in acelaşi timp un organ digestiv, circulator şi al tuturor tipurilor de metabolism, inclusiv hormonal. El indeplineşte mai mult de 70 de funcţii. Voi reaminti pe cele de bază.

Funcţia de digestie. Ficatul sintetizează bila, care pătrunde in duoden. Bila ia parte la digestia intestinală, contribuie la neutralizarea chimului acid, care vine din stomac; descompune grăsimile şi favorizează absorbţia lor, are o acţiune stimulativă asupra peristaltismului intestinului gros. In decurs de 24 de ore ficatul elimină 1—1,5 l de bilă.

Funcţia de barieră. Mucoasa vaselor hepatice şi celulele speciale Kupffer absorb şi descompun substanţele toxice. Academicianul I. P. Neumavakin numeşte ficatul "cimitir pentru trupuleţe". Impreună cu sangele şi limfa in ficat, intră şi celulele microbiene moarte, bacterii şi viruşi; protozoare (giardia, trihomona, gardnerella, chlamydia, opistorhis); viermi — ascaride, echinococi; celule de ţesuturi şi celule sanguine. Ficatul trebuie de asemenea să neutralizeze şi microorganismele vii: viruşi, helminţi, protozoare care vin odată cu sangele. Bolile cronice latente „ furnizează" ficatului o imensă cantitate de „trupuleţe" şi compuşi chimici nocivi ale medicamentelor. In acest caz ficatul nu e capabil să invingă o aşa cantitate de compuşi nocivi şi ei pătrund in sange. Are loc intoxicarea intregului organism.

Funcţia de apărare in patologii de digerare şi de absorbţie a proteinelor. Digerarea şi absorbţia incompletă a produselor proteice in intestinul subţire duc la descompunerea accelerată cu ajutorul fermenţilor bacterieni (putrefacţia) a proteinelor, peptidelor şi aminoacizilor in intestinul gros. Ca urmare se formează produse toxice de putrefacţie. La o cantitate mică a acestor toxine ficatul, care funcţionează normal, le neutralizează complet. La excesul de substanţe toxice, ficatul nu reuşeşte să le neutralizeze, ele nimeresc in sange, cauzand otrăvirea intregului organism, inclusiv şi a ficatului, şi la evoluţia diverselor boli.

Participarea la circulaţia sangvină. In celulele reticuloendoteliale are loc scindarea oxidativă a hemoglobinei şi a altor celule sanguine, in urma căreia se formează biliverdina (pigment biliar de culoare verde). La reducerea bileverdinei se formează bilirubina (pigment de culoare roşie galbenă). Bilirubina impreună cu bila este eliminat de intestin. La atenuarea funcţiei căilor biliare (dischinezie), circulaţia incetinită a bilei, bilirubina din ea, se precipită in canalele hepatice, vezica biliară, ductul choledoc, intestin, unde treptat se formează calculi biliari, destul de mari — cam de mărimea unei nuci—asemenea unor pietre verzi. Uneori are loc alipirea calculilor biliari de cei de colesterină, rezultand conglomerate de culoare galben-verzui. Astfel treptat se deteriorează funcţia de secreţie a bilirubinei de către ficat. Se măreşte conţinutul bilirubinei in sange, are loc sedimentarea eritrociteor descompuse in celulele ficatului şi in organe, scade cu 25—75 de ori activitatea mitotică a hepatocitelor (celule de protecţie). Secundar suferă pancreasul şi tiroida (scade funcţionalitatea lor).

Reglarea metabolismului colesterinei. Colesterina (colesterol) pătrunde in organism cu grăsimile din hrană sau se sintetizează in organism, in principal în ficat. Colesterina este utilizată de organism pentru sinteza hormonilor de importanţă biologică, mai ales a hormonilor cortexului

suprarenal şi ale glandelor sexuale, şi de asemenea a vitaminei D. Colesterina şi fosfolipidele sunt importante elemente structurale ale membranei celulare. Mecanismul de reglare a metabolismului colesterinei nu este incă sufficient cercetată. Este de necontestat influenţa sistemului nervos central asupra nivelului seric de colesterină, deoarece excitarea emoţională ridică nivelul acestuia (hipercolesterolemie).

In hiperfuncţia tiroidei, a suprarenalelor şi glandelor sexuale creşte nivelul de colesterină, iar in hipofuncţie scade nivelul de colesterină. Colesterina neutilizată de organism este supusă descompunerii in ficat. Produsele descompuse se transformă in acizi biliari şi impreună cu bila se elimină in intestin. La dereglarea metabolismului colesterinei, colesterina impreună cu eterii ei se pot depune in hepatocite, celulele splenice, in aortă, vase şi piele. In consecinţă aceste ţesuturi işi schimbă funcţia, se dezvoltă ateroscleroza vaselor şi se formează calculi de colesterină in canalele biliare —apariţia litiazei biliare. Nivelul colesterolului variază in dependenţă de anotimp, varstă, effort fizic şi intelectual.

Sinteza fosfolipidelor. Importanţa fiziologică a fosfolipidelor este imensă. Ele intră in structura celulară a ţesuturilor, mai ales a ţesutului nervos. In absenţa lor celulele işi pierd integritatea. Fosfolipidele se formează in peretele intestinal şi in ficat. Dar numai celulele hepatice sunt capabile să le elimine in circuitul sanguin. La dereglarea sintezei fosfolipidelor in ficat, in el se acumulează lipidele şi are loc infiltrarea grasă a ficatului. Iar cantitatea lipidelor in ficat poate ajunge pană la 40-50% in loc de 5% cat este norma. In afară de aceasta, legăturile fosforice intră in structura ATP (adenozintrifosfatul), care este un acumulator fizic ce captează şi stochează 60-70% din energia organismului. La eforturile fizice şi psihice, boli acute, organismul foloseşte energia termică a acestor compuşi chimici.

Participarea la metabolismul glucidelor.

1. Din glucoză in ficat se sintetizează glicogenul-rezervă de carbohidraţi. In cazuri de urgenţă (stres şi foame) glicogenul se descompune (glicoliză) din nou pană la glucoză, care este eliminată de ficat in circuitul sangvin. Pentru funcţionarea deplină a celulelor nervoase (neuronii), creierul are nevoie de un flux permanent de glucoză, deoarece el insuşi conţine rezerve foarte mici de hidraţi de carbon.

2. O parte din glucoza, ce vine in ficat, se poate oxida cu eliminare de energie, indispensabilă organismului. O parte (30-40%) se transformă in energie termică ce serveşte la incălzirea corpului şi o parte este transferată in mediul extern prin schimbul de căldură.

3. Glucoza din ficat poate servi ca sursă pentru sinteza proteinelor şi a lipidelor.

4. In ficat se pot sintetiza carbohidraţi din produsele rezultate ale metabolismului lipidic şi proteic. Un produs intermediar al metabolismului glucidic şi al unor aminoacizi, este acidul piruvic. La dereglarea sintezei acestui acid, de exemplu la intoxicaţii cu mercur, arseniu apar boli ale ficatului atat de grave ca uremia (micşorarea formării şi excreţiei de urină), distrofia hepatocerebrală (boala Wilson-Konovalov), scleroză multiplă, avitaminoza B.

5. Sinteza glicogenului din acid lactic. In timpul efortului fizic, in muşchi se acumulează acid lactic, la efortul fizic prelungit o parte din acidul lactic ajunge prin circulaţia sanguină in ficat. Din acidul lactic, un ficat sănătos sintetizează glicogen, iar un ficat bolnav, plin de deşeuri colectează acidul lactic care din nou nimereşte in sange şi muşchi. In urma surplusului de acid lactic apare o slăbiciune musculară — miastenie.

Formarea corpilor cetonici. Ficatul este organul de bază, practice singurul in care se formează corpii cetonici (acetonici) din acizii graşi. In afecţiunile hepatice are loc formarea intensă a corpilor cetonici, fenomen care dezechilibrează metabolismul lipidic şi scade energia, şi greutatea corpului.

Participarea la metabolismul proteic (schimbul de proteine). Produsele rezultate din scindarea proteinelor — peptide, aminoacizi — vin din intestinul subţire in ficat. Dereglarea schimbului de aminoacizi poate duce la dezechilibrări mari ale activităţii vitale a organismului.

Funcţia de ureogeneză. Ficatul protejează organismul de intoxicaţia cu amoniac. Ureea, propriu-zis, este un produs inofensiv şi se expulzează din organism impreună cu urina. In

sangele oamenilor sănătoşi circulă urme neinsemnate de amoniac. In caz de dereglare a ureogenezei in ficat sau la eliminarea prin rinichi a produselor rezultate din metabolismul proteic, creşte nivelul de azot rezidual in sange (serul sanguin), ducand la apariţia unor boli grave: anemie hemolitică, insuficienţă renală (glomeruloscleroză, glomerulonefrită, uremie etc.), hipofuncţia glandei tiroide şi paratiroide, tulburarea metabolismului calciului, osteomalacie (inmuierea oaselor), osteoporoză şi altele.

SURSELE DE PĂTRUNDERE ALE TOXINELOR IN ORGANISM

Dependent de modul pătrunderii in organism, sursele de formare a substanţelor toxice se impart in 3 grupe:

1. Nivelul de dezvoltare a societăţii şi modul de viaţa al persoanei.
2. Bolile ereditare, bolile copilăriei
3. Acţiunea microorganismelor ce pătrund din exterior in organele interne sau formate chiar in interiorul organismului.

Factorii responsabili din **prima grupa** de surse sunt:

Acţiunea nocivă a mediului extern.

Modul de viaţă nesănătos: fumatul, drogurile, alcoolul, supraalimentarea, excesul de medicamente, etc.

Emoţiile negative.

Efectele psihice a nevalorificării calităţilor personale.

In a **doua grupă** de factori responsabili de formarea substanţelor toxice se pot include următoarele:

Toxinele ereditare, ce se transmit de la o generaţie la alta. Toxinele primite de copil incă din burta mamei. Toxinele dobandite din perioada de sugar şi a copilăriei (infecţii bacteriene şi virale). Predispoziţia ereditară la tulburări de metabolism. Produse rezultate din metabolism. Psihotoxine formate ca urmare a tensiunii psihice.

La a **treia grupa** de surse de toxine se atribui următoarele:

Toate microorganismele ce pătrund in corpul omului din exterior: viruşii, microbii, bacteriile, protozoarele, helminţii, — *eczotoxine.* Toxine excretate de microorganismele vii — *exotoxine.*

Substanţe toxice eliminate in urma dezintegrării microorganismelor moarte, — *endotoxine. (*Apa clorurată aduce in organism bacterii moarte. Fierberea apei nu neutralizează endotoxinele). Produse de dezintegrare celulară a propriului nostru organism, rezultate de acţiunea microorganismelor, — *autotoxine.* Substanţe toxice rezultate in urma tulburărilor sintezei celulare, tisulare, ale componentelor sangelui şi limfei, — *autotoxine.*

MECANISMUL DEPUNERII DEŞEURILOR IN ŢESUTURI

Să examinăm tipurile de ţesuturi in care se depun deşeurile.

Ţesuturile epiteliale sau de graniţă. Aceste ţesuturi sunt localizate pe suprafeţele care se delimitează cu mediul extern, de asemenea căptuşesc interiorul organelor cavitare şi cavităţile corpului. Complexul de celule epiteliale sub forma de tuburi, săculeţe şi alte structuri, formează glande, dispuse in pereţii organelor cavitare sau separat sub formă de organe glandulare — (glandele endocrine, salivare, mamare, ficatul etc.). Ţesuturile epiteliale indeplinesc două funcţii de bază: de apărare şi de secreţie.

In dependenţă de organul pe care il acoperă (căptuşesc) ţesuturile epiteliale se impart in ectoderme — epiteliu de tip cutanat şi endodermă. Aici intră epiteliul tractului digestiv, căilor respiratorii, renal, foiţelor seroase ale pleurei şi pericardului — sacul seros ce inconjoară inima,

epiteliul mezenterului intestinal, organelor sexuale (genitale), membranelor cerebrale şi neuronale, endoteliului vascular,ce căptuşesc in interior pereţii inimii şi vaselor, epiteliul glandular ce tapetează glandele ,inclusiv, ficatul, epiteliul muscular.

Ţesuturile conjunctive sau ţesuturile mediului intern. Ele nu comunică direct cu mediul extern, diferă mult după proprietăţi şi sunt unite intr-o singură grupă pe baza dezvoltării comune din aceiaşi foiţă embrionară — a mezenchimei. După funcţiile pe care le indeplinesc pot fi impărţite in trei grupe: prima grupă indeplineşte funcţii de nutriţie şi apărare (ţesuturile lichide — sangele, limfa şi ţesuturile hematopoetice); a doua grupă — cele cu rol de susţinere (ţesuturile conjunctive fibroase şi ţesuturile scheletului) şi a treia grupă — funcţia de contracţie (ţesutul muscular neted).

Pentru ţesuturile conjunctive este caracteristic prezenţa unui mediu intercelular foarte dezvoltat. El poate fi lichid (plasma sanguină, lichidul intercelular), gelatinos, semilichid (cristalinul, corpul vitros al globului ocular) şi fibros. Ţesuturile conjunctive fibroase sunt dispersate prin tot organismul şi conţin substanţă intercelulară — mezenchimul reticular.

Ţesutul conjunctiv, intr-o măsură mai mare mezenchimul său reticular, reprezintă cel mai mare sistem de filtrare tisulară, in care sunt transportate substanţele prelucrate de celule şi unde prin intermediul circuitului limfatic sunt transferate deşeurile.

Anume aceste deşeuri pregătesc terenul pentru numeroase boli infecţioase, microorganismele găsind aici un mediu optim de dezvoltare. Acumularea de deşeuri in multe ţesuturi provoacă apariţia bolilor cronice.

ETAPELE DE ACUMULARE A DEŞEURILOR ÎN ORGANISM

In 1955 medicul german G. G. Rekeveg a formut teoria homotoxicologică (de acumulare a deşeurilor in organismul uman — de autointoxicare). Conform principiului de bază al acestei teorii, bolile sunt o reflecţie a puterii de apărare a organismului impotriva acţiunii toxinelor din interiorul sau exteriorul său, coordonată de sistemul imunitar.

In dependenţă de tipurile ţesuturilor, G. G. Rekeveg a definit in lucrarea sa, 6 etape a proceselor ce se desfăşoară in ele.

1. **Stadiul de eliminare**. Eliminarea fiziologică din ţesuturi a tuturor tipurilor de deşeuri in procesul de metabolism.
2. **Stadiul de reacţionare sau acţiunea de răspuns a organismului la acumularea de deşeuri** — accelerarea anormală a evacuării tuturor tipurilor de deşeuri din ţesuturi. Astfel poate să apară ridicarea temperaturii, rinoree, tuse, transpiraţii, diaree, secreţii purulente, dureri etc. De asemenea, pot apărea reacţii inflamatorii in procesul de eliminare şi neutralizare a toxinelor.
3. **Stadiul de acumulare şi de repartizare a unei mari mase de deşeuri** — acumulări uşoare de deşeuri sub formă de obezitate de gradul 1 sau, dimpotrivă, pierderea in greutate, creare de spaţii noi de depozitare: lipoame, fibroame, ateroame, polipi, noduli hemoroidali etc.

In aceste stadii organismul face faţă intr-o oarecare măsură deşeurilor prin expulzarea lor periodică şi prin acutizări. In cazul in care nu se purifică organismul, procesul de acumulare a deşeurilor trece in stadiul următor, care se caracterizează prin pătrunderea deşeurilor in interiorul celulelor şi distrugerea acestora. Iar in urma acumulării deşeurilor, se distrug şi asemenea structure intracelulare cum sunt fermenţii şi genele. In aceste stadii evoluează mai active bolile ereditare şi creşte predispoziţia la ele. Primele 3 stadii pot fi considerate ca o infiltrare tisulară de deşeuri, iar următoarele enumerate mai jos, ca o infiltrare celulară a deşeurilor.

4. **Stadiul de saturaţie.** Se manifestă prin simptome subiective. Există puţine simptome subiective, de aceia se stabilesc in mod frecvent diagnostic comune: distonie

neurovegetativă, migrene, climax precoce, tulburări de metabolism, osteohondroză vertebrală, „sindromul oboselii cronice”, uneori aceşti bolnavi sunt categorisiţi ca „simulanţi”. De aceia acest stadiu se mai numeşte „tăcut” sau „mut”.

5. **Stadiul degenerativ, de distrugere.** Manifestările obiective sunt şterse, dar apar rezultate pozitive la investigaţiile de laborator. In acest stadiu apar afecţiuni secundare: rinită atrofică, pareze, atrofia nervului optic, ciroze şi altele.
6. **Stadiul de malignizare.** In acest stadiu apar bolile oncologice şi toate deşeurile acţionează in complex.

In stadiile 4 şi 6, organismul este expus deja unui inalt grad de acţiune toxică a deşeurilor. In aceste stadii organismul incearcă să prelungească viaţa cat mai mult timp şi printr-un mod cat mai optim, eliminand deşeurile impreună cu secreţiile purulente prin fistule sau boli de metabolism.

In alimentarea permanentă a organismului cu deşeuri, ele se repartizează intr-o anumită ordine, determinată de structura tisulară: iniţial in straturile superficiale (ţesuturile epiteliale), apoi in ţesuturile conjunctive corespunzător stărilor lor de agregare:

- substanţe lichide — sange, limfă, lichid intercelular;
- substanţe semi-lichide (gelatinoase)—corpul vitros, lichidul sinovial, cristalinul;
- ţesutul fibros—cartilagiile, muşchii, oasele etc. ;
- ţesutul ultra-fibros (la nivel celular)—mezenchimul ţesutului reticular.

De aici rezultă, că efectuarea purificării organismului trebuie să se facă in aceeaşi ordine — de la organele localizate la suprafaţă spre cele localizate in interior.

Capitol 2

VARIANTELE DE PURIFICARE ALE ORGANISMULUI

Variantele de purificare ale organismului sunt expuse in ordinea complexităţii lor şi le puteţi efectua in mod succesiv pe măsura ameliorării stării generale.

Contraindicaţii generale pentru practicarea purificării in absenţa supravegherii medicale:

- pe toată perioada sarcinii;
- boli aflate sub tratament hormonal mai bine de un an (astmul bronşic, diabetul zaharat etc.);
- ulcer gastric şi duodenal in faza activă (necicatrizat)
- slăbiciune generală accentuată;
- boli infecţioase acute cu caracter epidemic (hepatita epidemică—boala Botchin, difteria, meningita, tuberculoza);
- bolile oncologice.

Purificarea organismului se poate face in orice anotimp, lună sau perioadă a fazelor lunii, dacă starea de sănătate o cere.

In scop profilactic se recomandă efectuarea purificării organismului in perioadele:

- calendarului fazelor lunii—in faza de lună plină;
- lunilor cu energie maximă a anumitor organe:

  Ianuarie — vezica biliară
  Februarie — vezica urinară
  Martie — stomacul
  Aprilie — intestinul gros
  Mai — intestinul subţire
  Iunie — coloana vertebrală
  Iulie — rinichii
  August — splina
  Septembrie — ficatul
  Octombrie — creierul
  Noiembrie — plămanii
  Decembrie — inima

- anotimpului cu energie maximă —in conformitate cu data naşterii:

Luna naşterii	*Luna optimă pentru purificare*
Ianuarie	Iulie
Februarie	August
Martie	Septembrie
Aprilie	Octombrie
Mai	Noiembrie
Iunie	Decembrie
Iulie	Ianuarie
August	Februarie
Septembrie	Martie
Octombrie	Aprilie
Noiembrie	Mai
Decembrie	Iunie

VARIANTA I. PREGĂTIREA ORGANISMULUI SLĂBIT PENTRU PURIFICARE PRIN INTERMEDIUL ENTERO-SORBENŢILOR*

* Enterosorbenţii —substanţe, ce posedă capacitatea de absorbţie a toxinelor din tractul gastro-intestinal.

Indicaţii:
- scăderea subită a imunităţii;
- slăbiciune accentuată;
- boli dependente de tratament hormonal, boli grave indispensabile de tratamentul medicamentos, in faza acută şi cronică (astmul bronşic, diabetul zaharat, insuficienţa renală);
- boli cardio-vasculare grave(boala ischemică a cordului in stadiul III-IV);
- pacienţilor peste 70 de ani.

Contraindicaţii nu există.

Pentru aplicarea acestei variante este nevoie de cate o cutie din următorii enterosorbenţi: polifepan, enterosgel, sorbent MCC (celuloză microcristalină).

Bolile menţionate mai sus corespund stadiului 5—6 de acumulare a deşeurilor, ce se caracterizează prin blocarea funcţiei de filtrare la nivel tisular (mezenchimei) şi celular. In aceste stadii eliminarea rapidă a deşeurilor poate provoca autointoxicarea organismului, de aceia procesul de purificare trebuie efectuat gradat in 3 etape.

1-a etapă

Pentru inceput folosim enterosorbentul cu capacitatea de absorbţie mai mică —polifepan.

Deoarece sorbenţii pot extrage microelementele şi vitaminele necesare organismului se recomandă imbogăţirea hranei cu suplimente nutritive şi mărirea consumului de produse vegetale. Adăugător, va trebui ajutat organismul la evacuarea substanţelor nocive prin intestine, piele, şi cavitatea orală.

Schema procedurii

1. In decurs de 9 zile, se respectă regimul alimentar recomandat in *Anexa 4*. E de dorit să se respecte orarul indicat al meselor.

2. Zilnic, in decurs de 9 zile, la orele: 7:00—8:00; 11:00—12:00; 14:00—15:00; 17:00—18:00 (adică cu o ora inainte meselor), se administrează cate 1 linguriţă din sorbentul polifenan, dizolvat in 50ml de apă la temperatura camerei. După care se mai poate bea 50—100ml de apă. Pentru comoditatea utilizării, puneţi intregul conţinut al cutiei intr-un borcan cu capac filetat şi turnaţi in el apă cu 2 degete mai sus de nivelul sorbentului. Evitaţi uscarea excesivă a preparatului, in caz de necesitate, adăugaţi apă. In continuare veţi lua cate o linguriţă de enterosorbentul umed de polifenan, după care se bea 50—100ml de apă.

3. Suplimentaţi zilnic hrana cu 1 linguriţă de grau incolţit combinat cu salată, supă de legume (modul de preparare vezi capitolul 5 „Microelementele in alimentaţie”).

4. Adăugaţi in caşă(cereale fierte)şi supe pană la o lingură de tăraţe de grau pe zi.

5. Adăugaţi usturoi in salate, caşă (cereale fierte)şi supe,1-2 linguriţe de varză de mare.

6. Folosiţi apă filtrată sau apă rece, stătută, se poate şi de izvor. Să beţi apă mai des, dar in cantităţi nu prea mari: la fiecare 30 de minute cate 3 guri, sau la fiecare oră cate 6 guri.

7. Zilnic la ora 7:00, faceţi detoxifierea cavităţii bucale cu ulei vegetal *(vezi capitolul 1).*

8. Zilnic la orele 7:30 şi 17:30, frecţionaţi pielea intregului corp cu oţet de mere sau alte cu concentraţia de 3%, la temperatura camerei; la orele 8:00 şi 21:00 faceţi un duş cald.

9. Zilnic la ora 20:00, faceţi o clisma evacuatoare (tehnica efectuării clismei *vezi anexa 1*)

Observaţie: la a 6-a, 7-a zi de luare a polifepanului (sau a altui enterosolvent) se poate

inrăutăţi nesemnificativ starea generală de sănătate— perioada crizei de acidoză — inceputul evacuării deşeurilor. Nu trebuie să vă ingrijoraţi, continuaţi purificarea.

In ziua de criză trebuie să faceţi 2 clisme de curăţire (in total 4 l de apă), să vă odihniţi, să mancaţi hrană vegetală, să frecţionaţi corpul cu oţet dizolvat (de concentraţie obişnuită ca pentru hrană) şi in caz de frisoane puneţi termofoare calde la picioare. Citiţi capitolul IV „ Reacţiile organismului pe perioada purificării" şi indepliniţi toate recomandaţiile expuse acolo la apariţia fiecărui simptom. Criza de acidoză durează de obicei 1—2 zile.

Peste 9 zile de administrare de polifepan, faceţi 2 zile pauză fără enterosorbent şi treceţi la a 2-a etapă de purificare. Respectaţi in continuare toate celelalte recomandări (cu excepţia clismei evacuatoare).

a 2-a etapă

La a 2-a etapă de purificare se foloseşte enterosorbentul enterosgel sau MCC — polimer macro-molecular, preparat pe bază de siliciu.

Metoda de admnistrare:

Se ia enterosgel de 2 ori pe zi, cu 2 ore inainte de pranz şi cu 2 ore după masa de seară (cină). Peste o lingură de enterosorbent (fără varf) se toarnă 2 linguri de apă (rece de la robinet), se amestecă bine (timp de 10 minute) până se obţine o masă omogenă. Apoi se inghite acest amestec şi se bea jumătate de pahar cu apă rece. Durata de administrare e de 7 zile.

Pe durata administrării eterosgelului există posibilitatea apariţiei in a 5—6 zi a unei uşoare crize de acidoză. Cu procedeele de auto-ajutor veţi face cunoştinţă citind capitolul IV „Reacţiile organismului pe perioada purificării".

Continuaţi să faceţi clisme la fiecare a 2-a zi (peste o zi), deoarece purificarea intensivă, inlăturarea celulelor moarte şi a deşeurilor, cere spălarea acestora. Numărul clismelor il veţi decide in funcţie de starea dumneavoastră generală, e de dorit sa le faceţi pană la "apă curată". Continuaţi să respectaţi recomandaţiile, expuse la descrierea 1-ei etape de purificare, de la punctul 3 pană la 9 .

Peste 7 zile de administrarea enterosgelului, faceţi 2 zile pauză şi treceţi la următoarea etapă de purificare.

a 3-a etapă

A 3-a etapă — purificarea ficatului. Realizaţi-o după varianta a II-a şi a III–a, conform indicaţiilor expuse in variante. In a 7-a zi după inceperea purificării,conform variantelor, trecem la etapa a 4-a de purificare a organismului.

a 4-a etapă

Se continuă purificarea cu enterosorbentul, prezent sub forma presată in tabletă din material de fibre de carbon activ pulverizat (fărămiţat). El ajută la purificarea şi tratarea persoanelor care suferă de alcoolism şi narcomanie.

Modul de admnistrare

1. Se mestecă bine 1 tabletă pe zi şi se bea cu 1 pahar cu apă, la 2 ore după masă, in decurs de 10 zile.

2. Continuaţi să respectaţi recomandaţiile 1-ei etape de purificare de la punctul 3 pană la 8.

3. Alimentaţia — conform anexei 4.

4. In cazul cand nu are loc golirea voluntară a intestinului gros de deşeuri (actul de defecaţie voluntar) in decurs de 24 de ore, se fac clisme evacuatoare cu 2—4 litri de apa (in dependenţă de cum vă simţiţi).

Peste 10 zile treceţi la purificarea organismului cu ajutorul metodelor speciale *(vezi capitolul 3).*

In lipsă comprimatelor de enterosorbent carbonic puteţi utilize enterosorbentul MMC (celuloză microstructurată).

Metoda de administrare e aceiaşi, doar că in loc de tabletă se ia o linguriţă de pulbere MMC şi se dizolvă in 100ml de apă şi bea o dată pe zi la 2 ore după masă in decurs de 10 zile. Restul de recomandaţii sunt aceleaşi.

In lipsa enterosorbentului sub formă de comprimate (este produs in oraşul Harikov) şi sorbentului MMC, recomand ca după a 3-a etapă să treceţi la purificarea organismului cu ajutorul metodelor speciale.

VARAINTA II. PREGĂTIREA ORGANISMULUI SLĂBIT PENTRU PURIFICARE CU AJUTORUL OREZULUI

Această variantă de purificare se utilizează in cazul lipsei enterosorbenţilor, indicaţiile de administrare răman similare celor din varianta I.

Contraindicaţii nu există

Procesul de purificare se petrece in 2 etape.

1-a etapă

In secţiunea „Metoda de purificare a organismului cu ajutorul orezului ”, este expusă amănunţit metodica de purificare. Indepliniţi toate recomandaţiile arătate in această secţiune.

Schema procedurii

1. In decurs de 15 zile intre orele 7:00—8:00, se mănancă pe stomacul gol orezul pus la macerat. După masa de orez nu se mănancă in decurs de 4 ore.

2. Intre orele 20:00—21:00 faceţi clisme de curăţire cu 2 litri de apă *(Anexa 1)*. In prima săptămană clismele se fac peste o zi, cu o lingură de suc de lămaie şi 1 lingură de suc de sfeclă. In lipsă de lămaie faceţi clisma ori cu propria urină, adăugand-o de la 1 lingură pană la 200ml, sau cu infuzie de sunătoare: peste 1 lingură de plantă uscată se toarnă 200 ml de apă clocotită, se fierbe 1—2 minute şi se strecoară prin sită in clismă. In a doua săptămană clismele se face zilnic cu aceleaşi adăugări.

3. Alimentaţia — vezi Anexa 4.

4. In continuare, ca in varianta I de la punctul 3 pană la 8.

a 2-a etapă — purificarea (curăţirea) ficatului

Curăţirea ficatului se face după variantele II şi III, conform indicaţiilor, expuse in variante.

In a 7-a zi de la inceperea curăţirii ficatului după variante, trecem la prelungirea curăţirii cu ajutorul orezului in decurs de 25 de zile. Ar fi bine să respectaţi acelaşi regim alimentar conform schemei. Permanent adăugaţi grau incolţit, usturoi, tăraţe şi sucuri de legume. Indepliniţi toate recomandaţiile secţiunii „Microelementele in sistemul alimentar”.

VARIANTA III (PREVENTIVĂ)

Se recomandă tuturor in scop preventiv pentru purificarea ficatului. Se poate efectua o dată la trimestru. Cu scop de tratament, aceasta variantă se recomandă bolnavilor, care prima dată efectuează purificarea in următoarele boli:

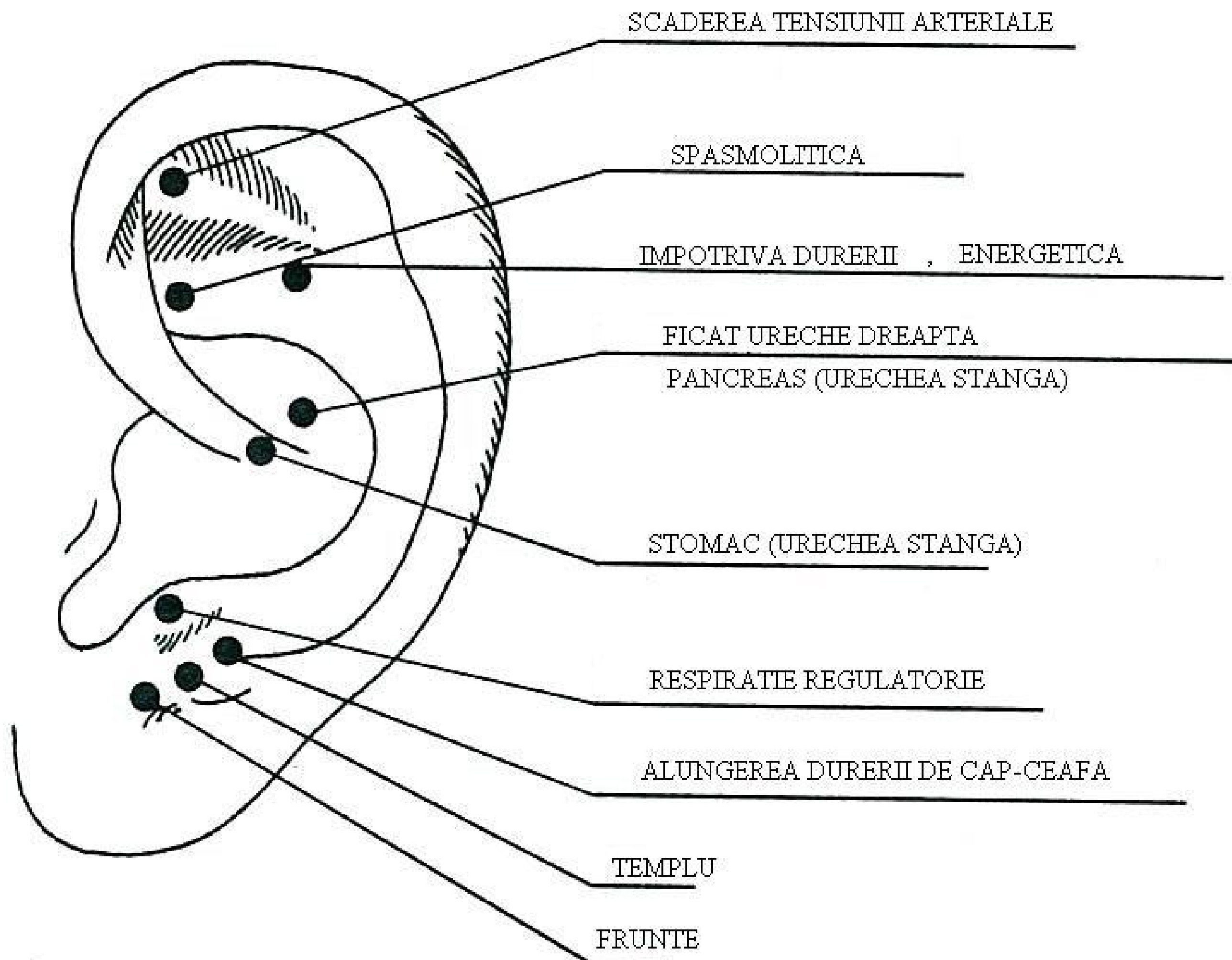
- diabetul zaharat (se poate şi pentru insulino-dependenţi);
- bolile cronice ale tractului gastro-intestinal;
- astmul bronşic;
- boala ischemică a inimii gradul I, II; hipertensiune arterială cu valori inalte, istovirea organismului, hipotensiune;
- reacţiile alergice cu diverse tipuri de manifestări (inclusiv, eczeme, neurodermite, psoriazis)

Contraindicaţii: pancreatită acută şi cronică.

Schema procedurii

In ajun	16.00	Ultima masă.
	17.00	Se bea sare amară de sulfat de magneziu (sau orice fel de sare purgativă) 3 linguriţe la un pahar de apă rece potabilă. Se bea cu o ½ — 1 pahar de apă rece. În lipsă de sare începeţi purificarea fără ea. Această condiţie este de dorit, dar nu obligatorie. Începeţi purificarea la orele 21:00 cu procedurile de purificare.
	21.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă (vezi anexa 1).
1-a zi	8.00	Beţi câte o ½ de pahar cu suc de mere şi în cursul zilei abţineţi-vă de la mâncare.
	10.00	
	14.00	
	20.00	Zdrobiţi 2 tablete de Alahol şi dizolvaţi-le în 30 ml de apă şi le consumaţi. Sau dizolvaţi 2 ml de NO-SPA (drotaverină), (în fiole) în 30 ml de apă şi beţi-l.
	21.00	Beţi 50 ml de ulei de măsline(sau orice ulei vegetal), apoi 30 ml de suc de lămâie. Fixaţi un termofor fierbinte (peste un prosop) în regiunea ficatului (ficatul este proiectat în partea dreaptă de la linia mediană a abdomenului pe torace sub glanda mamară dreaptă). Culcaţi-vă pe partea dreaptă şi staţi 2 ore cu genunchii lipiţi de abdomen.
	23.00	Eliberaţi-vă de termofor şi culcaţi-vă. La apariţia vomei mirosiţi usturoi şi masaţi punctul de proiecţie a stomacului pe pavilionului urechii stângi (vezi fig. 5).
a 2-a zi	6.00	Efectuaţi clismă cu 6 litri de apă. Dietă pe bază de legume, fără ulei. Se dă voie puţină sare (pe vârful unui cuţit).
a 3-a zi		Dietă pe bază de legume cu ulei vegetal.
a 4-a zi etc.		Treceţi la regimul obişnuit de alimentaţie.

Fig. 5. Punctele de proiecţie de pe suprafaţa anterioară a pavilionului urechii



VARIANTA IV (PREVENTIVĂ)

Se recomandă in bolile acute şi cronice ale:

- tractului gastro-intestinal (gastroduodenită, enterocolită, boala hemoroidală, colecistita nebacteriană);
- pancreasului (pancreatite);
- nasofaringelui, căilor respiratorii (rinite, faringite, laringite, amigdalite,traheite, bronşite, pneumonii, pleurezii);
- sistemului uro-genital (pielonefrite, pielonefroze, cistite);
- cardiopatia ischemică de gradul I, II, III, hipertensiune arterială, endocardită, miocardită
- articulaţiilor şi venelor (artrită, artroză, osteohondroză, boala varicoasă a membrelor inferioare ,tromboflebită, limfostază).

Contraindicaţii: diabetul zaharat, ulcer gastric şi duodenal

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă
	21.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă.
În 1-a zi	6.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă.
	7.00, 9.00	Se bea o jumătate de pahar de infuzie de amestecuri din plante.
	13.00	(Compoziţia şi modul de preparare sunt expuse în Anexa 2). Nu se mănâncă toată ziua.
	20.00	Se bea 2 ml de No-spa amestecat cu 30ml de infuzie de plante
	21.00	Se bea 50 ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 1 linguriţă suc de lămâie. Legaţi un termofor fierbinte (învelit in prosop) pe regiunea ficatului, culcaţi-vă pe partea dreaptă pentru 2 ore cu genuchii strânşi de abdomen. În caz de pancreatită se stă 1 oră pe partea stângă a corpului, iar a 2-a oră — pe partea dreaptă.
	23.00	Scoateţi termoforul şi culcaţi-vă.
2-a zi	6.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă. Dieta pe bază de legume, fără ulei
3-a zi		Dietă pe bază de legume cu ulei vegetal,
4-a şi în continuare		Se trece la regimul alimentar obişnuit.

VARIANTA V (PURIFUCAREA LIMFEI)

Recomandată în bolile:

- glandelor limfatice, limfostază, edeme limfatice ale gleznelor şi a altor regiuni ale corpului, limfogranulomatoză.

Pacienţilor slăbiţi şi celor peste 60 de ani cu următoarele boli:

- ale căilor respiratorii şi sinusurilor paranazale, in faza acută şi cronică;
- auriculare(otite);
- oculare (iridociclite, uveite);
- cardiopatie ischemică st. II şi III ,aritmii cardiace cu excepţia celor paroxistice,hipertensiune arterială;
- tromboflebite cronice;
- boli cronice ale sistemului urogenital ;
- artroze, artrite cu edeme articulare, osteohondroză vertebrală.

Indicată pacienţilor slăbiţi.

Contraindicaţii: Diabetul zaharat; Alergia la citrice.

Schema procedurii:

În ajun la ora	19.00	Se bea o soluţie de sulfat de sodiu (o lingură la un pahar cu apă potabilă rece) sau săruri de magneziu (3 linguriţe la un pahar cu apă). Utilizarea sărurilor nu este obligatorie. Vă puteţi lipsi de ele.
	20.00	Faceţi clismă cu 4—6 litri de apă.
1-a zi	8.00	Se prepară 1 litru de suc din amestecuri de citrice (3-4 fructe de grepfrut, 2—3 lămâii, iar până la volumul necesar — portocale). Se diluează cu 1 litru de apă fiartă sau răcită, sau apă filtrată de la robinet. Se amestecă până la omogenizare şi se bea pe perioada zilei câte jumătate de pahar la fiecare 30 de minute, până consumaţi întreaga cantitate, sau câte un pahar la fiecare oră. În 1-a, a 2-a şi a 3-a zi nu se mănâncă.
	20.00	Faceţi clismă cu 2 litri de apă, la care adăugaţi sucul a 1—2 lămâi sau 1—2 pahare de urină proprie.
a 2-a şi a 3-a zi		Repetaţi întregul program al 1-ei zile. În stare de slăbiciune puternică sunt suficiente 2 zile. În a 3-a zi treceţi la alimentaţia cu sucuri proaspete de legume, citrice, salate şi supe de legume fără ulei. Se poate adăuga puţină sare — un vârf de cuţit.
a 4-a zi		Se consumă sucuri de legume, fructe numai în stare crudă (vezi Anexa 3).
a 5-a zi		Treceţi la modul de alimentaţie obişnuit,preponderent fructe şi legume.

VARIANTA VI (PURIFICAREA LIMFEI ŞI A FICATULUI)

Recomandată in bolile:
- glandelor limfatice, limfostază, edem limfatic;
- căilor respiratorii şi sinusurilor paranazale In faza acută şi cronică, auriculare (otite), oculare (iridociclite, uveite);
- cardiopatia ischemică gradul II şi III; aritmii cardiace (cu excepţia fibrilaţiei atriale), hipotensiune;
- tromboflebite cronice;
- boli acute şi cronice ale sistemului urogenital;
- artroze, artrite cu tumefierea articulaţiilor, osteohondroză vertebrală.

Recomandată pacienţilor in putere.
Contraindicaţii: diabetul zaharat; alergie la citrice.

Schema procedurii

În ajun	19.00	Se bea o soluţie de sulfat de sodiu (o lingură la 1pahar cu apă) sau săruri de sulfat de magneziu (3linguriţe la un pahar cu apă) Vă puteţi lipsi de utilizarea sărurilor.
	20.00	Faceţi clismă cu 4—6 litri de apă.
1-a zi	8.00	Preparaţi doi litri de amestec din suc de citrice cu apă (modul de preparare este expus în varianta precedentă). Iniţial se bea 1 pahar cu amestec ,apoi pe perioada zilei câte o jumătate de pahar la fiecare 30 de minute, până consumaţi întreaga cantitate. Nu mai mâncaţi toată ziua.

	22.00	Faceţi clismă cu 2 litri de apa si sucul a 2 lămâii.
2-a zi		Până la ora 19,00 repetaţi întregul program al 1-ei zile. (cu excepţia clismei de la ora 22.00).
	20.00	Se zdrobesc două tablete de Allohol, se dizolvă în 30ml de apă şi se înghit.
	21.00	Se beau 50ml ulei de măsline (sau orice alt ulei vegetal) după care încă 30 ml suc de lămâie. Fixaţi un termofor fierbinte învelit în prosop pe regiunea de proiecţie a ficatului,culcaţi-vă pe partea dreaptă a corpului şi staţi aşa 2 ore, cu genunchii strânşi de abdomen.
	23.00	Eliberaţi-vă de termofor şi culcaţi-vă.
a 3-a zi	6.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă. Consumaţi sucuri din legume , fructe şi legume crude fără ulei.
a 4-a zi		Vezi sistemul de alimentaţie a 1-ei perioade de timp după purificare (vezi Anexa 4).

VARIANTA VII (CURATIVĂ)

Recomandată in bolile tractului gastro-intestinal:

- ulcer gastric şi duodenal;
- gastroduodenită erozivă;
- entero-colită erozivă;
- sigmoidită;
- boala hemoroidală in faza acută;
- pancreatita subacută
- colicistita subacută;
- diabetul zaharat insulino-independent (tip II).

Contraindicaţii: slăbiciune foarte accentuată

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	18.00	Se bea 1 pahar de infuzie caldă din amestecuri de plante (compoziţia amestecului şi modul de preparare sunt relatate în Anexa 2).
	20.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă.
1-a zi	6.00	Se bea jumătate de pahar de fiertură de cartofi, varză (se fierb până la capăt fără sare sau ulei, ca pe o supă, apoi se strecoară).
	13.00	Nu se mai mănâncă altceva.
	18.00	Beţi 2 ml de No-spa în amestec cu 30 ml infuzie de plante.
	20.00	Beţi 50ml ulei de măsline (sau al ulei vegetal) după care mai beţi 1 lingură suc de lămâie. Legaţi un termofor cald pe partea dreaptă a corpului şi staţi în poziţie culcată pe această parte timp de 2 ore, cu genunchii strânşi spre abdomen.
	22.00	Eliberaţi-vă de termofor şi culcaţi-vă.
2-a zi	6.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă.
	7.00	Beţi câte jumătate de pahar de infuzie caldă din amestecul de 10.00 plante (modul de preparare şi compoziţia sunt relatate în Anexa 2),
	9.00	Beţi 1/2 pahar suc de cartofi proaspăt pregătit.
	13.00	lăsaţi 30ml de infuzie pentru ora 17.00.
	14.00	Beţi 1 pahar de fiertură de cartofi şi varză.

	17.00	Se bea 2ml de No-spa amestecat cu 30ml infuzie de plante.
	20.00	Beţi 50 ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), după care mai beţi1 lingură suc de lămâie. Fixaţi un termofor cald pe regiunea ficatului,culcaţi-vă pe partea dreaptă şi staţi aşa 2 ore cu genunchii strânşi spre abdomen.
	21. 00	Se bea 30 ml de ulei de măsline(sau alt ulei vegetal), apoi 1 lingură de suc de lămâie. Umpleţi termoforul cu apă caldă şi fixaţi-l pe zona ficatului pentru 2 ore.
	23.00	Scoateţi termoforul şi culcaţi-vă. La apariţia senzaţiei de greaţă mirosiţi un căţel de usturoi şi masaţi punctul de proiecţie a stomacului de pe pavilionul urechii stângi (vezi fig. 5).
3-a zi	6.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă
În continuare în ziua 3-a şi a 4-a		La fiecare 2 ore se bea câte ½ pahar (jumătate de pahar) suc din cartofi sau supă de legume(fiertură din cartofi şi varză). Între prişi a 4-a zele de suc sau fiertură de legume se bea câte 0,25 (un sfert)pahar infuzie din amestecuri de plante (vezi Anexa 2). În a 4-a zi se pot consuma legume fierte.
Din a 5-a zi		Se trece la alimentaţie obişnuită, de dorit să fie preponderent cu legume şi fructe.

VARIANTA VIII (CURATIVĂ, CU ACŢIUNE FOARTE PUTERNICĂ)

Este recomandată persoanelor cu orice fel de indispoziţie, cauzată de acumulările mari de deşeuri in organism (cu excepţia bolilor enumerate mai jos).

Contraindicaţii: ulcer gastric şi duodenal (in faza de acutizare); diabetul zaharat; astmul bronşic (aflat sub tratament hormonal); hipotensiunea arteriala cu valori mai mici de 100mm a coloanei de mercur (Hg); aritmii cardiace; boala ischemică a cordului de gradul III. Nu se recomandă persoanelor ce au trecut de varsta de 60 de ani.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	18.00	Se dizolvă 3 linguriţe de sare purgativă de sulfat de magneziu (sau altă sare purgativă) într-un pahar cu apă şi se bea, după care se mai bea 0,5—1 pahar de apă rece.
	20.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă.
1-a zi		Nu se mănâncă toată ziua.
	6.00	Beţi sare purgativă (3 linguriţe la 1 pahar cu apă) apoi încă 0,5--1 pahar de apă rece.
	7.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă.
	11.00	Beţi sare amară (de sulfat de magneziu-3 linguriţe la un pahar cu apă), apoi 0,5—1 pahar cu apă rece. Pe parcursul zilei beţi apă la dorinţa, fără restricţii.
	19.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă.
2-a zi		Nu mâncaţi toată ziua.
	6.00, 8.00 10.00, 12.00	Beţi câte ½ pahar de infuzie din amestecuri de plante (compoziţia şi modul de preparare sunt expuse în Anexa 2). În această zi străduiţi-vă sa beţi mai puţină apă(100 —200ml).

	19.00	Se beau 100ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc de lămâie. Porţiile de ulei şi suc recomandate se pot repartiza pentru 3 prize (18.00, 18.30, 19.00). Fixaţi un termofor fierbinte învelit în prosop pe regiune de proiecţie a ficatului şi staţi culcat pe partea dreaptă 2 ore cu genunchii strânşi spre abdomen.
	21.00	Beţi 75ml ulei de măsline (sau alt ulei vegetal) apoi încă 50ml suc de lămâie. Fixaţi un termofor fierbinte pe regiunea ficatului pentru încă 2 ore,culcându-vă pe partea dreaptă ca în exemplele de mai sus.
	23.00	Se beau 50 ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc de lămâie, fixaţi termoforul fierbinte pe zona ficatului si staţi culcat 2 ore pe dreapta cu genunchii strânşi.
	24.00	Eliberaţi-vă de termofor şi încercaţi să dormiţi. La apariţia senzaţiei de greaţă mirosiţi un usturoi şi masaţi punctul de proiecţie a stomacului pe pavilionul urechii stângi (vezi fig. 5).
3-a zi	6.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă. Mai departe respectaţi etapele ieşirii din purificare (vezi Anexa 3).

VARIANTA IX (CURATIVĂ, CU ACŢIUNE FOARTE PUTERNICĂ, CU PURIFICAREA INTENSIVĂ A INTESTINULUI SUBŢIRE)

Se recomandă in toate bolile cronice cu excepţia celor enumerate mai jos.

Avantajul acestei variante este eliberarea rapidă a tuturor regiunilor tractului digestiv de fecaloame şi dopuri de gaze. In helmintiaze (infestarea cu helminţi) se reuşeşte expulzarea unei mari cantităţi de helminţi.

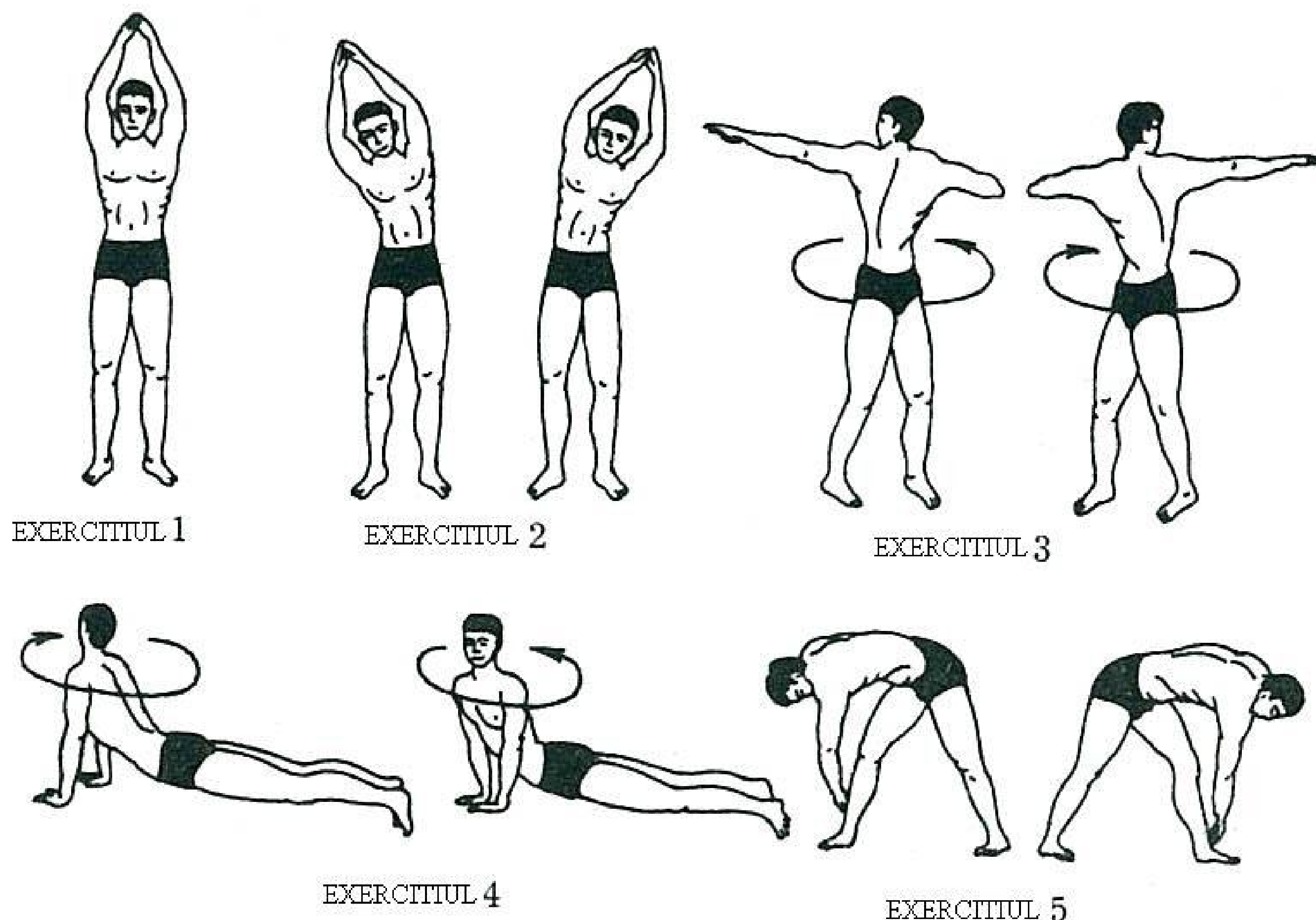
Contraindicaţii: toate tipurile de edeme; astmul bronşic; diabetul zaharat; ulcer gastric şi duodenal in faza de acutizare; boli acute a organelor digestive (colită, gastrită, colecistită, pancreatită, apendicită, boala hemoroidală, tuberculoza şi cancerul intestinal). Nu este recomandată această variant persoanelor slăbite, in stări febrile, cu hipertensiune arterială cu valori inalte (mai sus cu 20-30mml a coloanei de mercur faţă de valoarea normala individuală), accese cardiace; aritmii; pacienţilor, care sunt ţintuiţi la pat din oarecare motive, inclusiv şi cei cu obezitate de gradul III; persoanelor, care mulţi ani la rând suferă de constipaţie habituală şi celor peste 60 de ani, dacă anterior nu au practicat purificarea.

In această variantă de purificare se foloseşte metoda veche indiană **Shank Prakshalana,** care constă din consumarea apei sărate, care cu ajutorul unor exerciţii speciale este impinsă prin toate regiunile colonului şi eliminată prin rect.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă
	20.00 sau 22.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă
1-a zi	9.00	Renunţaţi la micul dejun. Pregătiţi 6 litri de apă la t°de 40 — 45 °C (t°ceaiului fierbinte). Dizolvaţi în ea sare de bucătărie în dosajul, 2 linguriţe rase la 1 litrul de apă. Beţi pe stomacul gol, câte un pahar din această soluţie. După fiecare pahar consumat se fac o serie de exerciţii (vezi fig. 6).

Fig. 6. Seria de exerciţii la variantele de purificare (Shank Prakshalana)



Exerciţiul 1. Intinderea.

Poziţia de bază. Staţi drept cu picioarele depărtate la distanţa umerilor (30—35cm), tălpile paralele .

1. Degetele inlănţuite, ridicaţi mainile de asupra capului. Ridicaţi-vă pe varfuri şi intindeţi-vă cat puteţi.
2. Lăsaţi-vă pe tălpi, relaxand uşor mainile fără a le cobori. Repataţi de 4 ori. Exerciţiul intinde stomacul pe verticală deplasand apă in partea inferioară a lui.

Exerciţiul 2. Inclinările laterale (mişcările)

Poziţia de bază. Staţi drept, cu picioarele depărtate la 30-35cm, tălpile paralele.

1. Inlănţuiţi degetele fără să uniţi palmele, ridicaţi mainile deasupra capului cu palmele ridicate in sus. Intindeţi-vă uşor.
2. Inclinaţi-vă in dreapta, in poziţie strict verticală, bazinul fiind fixat (nu se mişcă). Fără a vă opri inclinaţi bustul in stanga. Capul se va afla mereu intre maini.
3. Fără a vă opri inclinaţi energic bustul de 8 ori, alternativ in dreapta şi in stanga. Aceste mişcări deschid pilorul şi la fiecare inclinare o parte din apă părăseşte stomacul către duoden.

Exerciţiul 3. Mişcările de rotaţie.

Poziţia de pornire. Staţi in picioare cu tălpile depărtate la 30—35cm.

1. Intindeţi lateral braţul stang pană la nivelul umărului. Ridicaţi braţul drept la orizontală şi indoiţi-l pană degetele ating clavicula stangă. Cotul drept la nivelul umerilor.
2. Rotiţi trunchiul şi capul in stanga indreptand braţul stang intins către spate cat mai mult cu putinţă. Simultan vom urmări varful degetelor cu privirea.
3. Nu vă opriţi la sfarşitul cursei, ci rotiţi trunchiul spre dreapta. Trecand de poziţia iniţială, schimbaţi braţele. Acum braţul drept va fi intins lateral, iar degetele braţului stang vor atinge clavicula dreaptă .
4. Executaţi rapid fără să vă opriţi 8 mişcări de rotaţii alternative a trunchiului spre dreapta şi spre stanga.

   Acest exerciţiu face ca apa să inainteze din duoden in intestinul subţire.

Exerciţiul 4. Mişcări de rotaţie din poziţia culcat pe braţe.

Poziţia iniţială. Intindeţi-vă pe abdomen cu palmele orientate spre sol, plasate in dreptul pieptului. Depărtaţi tălpile la 30—35cm sprijinindu-vă pe degetele picioarelor.

1. Ridicaţi trunchiul curband spatele pană braţele devin intinse, fără a ridica coapsele. Bazinul rămane jos,dar nu atinge podeaua. Corpul se sprijină numai pe palme şi degetele picioarelor. Ridicaţi capul privind spre tavan. Aceasta este poziţia iniţială. Puteţi continua exerciţiile din această poziţie, fără să vă mai aşezaţi pe podea.

   Dacă vă este greu să menţineţi trunchiul ridicat, sprijiniţi-vă cu bazinul şi coapsele de podea.
2. Intoarceţi capul, umerii şi trunchiul spre dreapta pană ajungeţi să priviţi călcaiul stang. La fel şi umărul drept se roteşte spre dreapta. Astfel coloana se răsuceşte şi simţiţi contracţia regiunii lombare.
3. Fără să vă opriţi, reveniţi la poziţia de plecare cu coloana arcuită şi imediat vă intoarceţi spre stanga.
4. Faceţi alternativ cate 8 rotaţii pe fiecare parte.

Datorită acestui exerciţiu apa continuă să inainteze in intestinul subţire şi va pătrunde in intestinul gros.

Exerciţiul 5. Răsucirea abdomenului.

Poziţia iniţială. Staţi drept cu picioarele depărtate la o distanţă ce depăşeşte de 1,5 ori lăţimea umerilor, răsucind puţin spre interior varful degetelor de la picioare.

1. Indoiţi uşor genunchii şi puneţi mana dreaptă pe genunchiul stang. Braţul stang intins lateral.
2. Aşezaţi-vă pe vine, răsuciţi trunchiul spre stanga şi aplecandu-vă aduceţi mana dreaptă peste partea externă a tălpii stangi. Nu ridicaţi tălpile. In timp ce vă aplecaţi intoarceţi spre dreapta coapsa stangă presand abdomenul.
3. Schimbaţi mainile şi reluaţi poziţia iniţială. Palma stangă se lasă pe genunchiul drept,mana dreaptă se ridică. Repetaţi mişcarea de aplecare şi rotire spre dreapta,presaţi din nou abdomenul cu coapsa răsucită spre stanga.
4. Executaţi exerciţiul de cate 4 ori pe fiecare parte.

   Cele patru exerciţii se execută in ordinea in care au fost descrise.

   Datorită mişcărilor apa inaintează in intestinul gros (colon) si trece mai departe in rect.

Continuarea procesului de purificare.

După ce aţi consumat al patrulea pahar cu apă sărată, trebuie să aibă loc o primă ieşire la toaletă cu evacuare de fecale. In cazul cand evacuarea nu s-a produs, se repetă seria de exerciţii de două ori (fără a mai consuma apa sărată) şi se va merge din nou la toaletă. Continuaţi să absorbiţi cate un pahar cu apă cu executarea exerciţiilor şi mersul la toaletă, pană apa evacuată devine la fel de curată, ca atunci cand am băut-o. Dependent de impurităţile acumulate in organism se pot consuma de la 8 pană la 26 de pahare.

Indicaţii suplimentare la metoda Shank Prakshalana din varianta IX

1. Dacă nu are loc evacuarea apei, stomacul se umple şi apare senzaţia de greaţă. In acest caz masaţi cu degetul mainii stangi (sau cu unghia) punctul de proiecţie a stomacului de pe pavilionul urechii stangi pană la senzaţia de durere suportabilă. Concomitent, masaţi abdomenul cu mana dreaptă prin mişcări circulare de la stanga la dreapta de parcă aţi impinge apa din el in direcţia intestinului subţire. După auriculopresopunctură, masaţi de sus in jos mijlocul palmelor; dinspre zona de proiecţie a stomacului spre zona de proiecţie a intestinului subţire. (*vezi fig.7, 8*).
2. Dacă după al 6-lea pahar de apa sărată consumat şi executarea exerciţiilor respective, nu se va evacua intestinul gros, masaţi alternativ, in sensul acelor de ceasornic, centrul ambelor palme cu varful bont al unui pix (proiecţia intestinului subţire), după cum se arată in fig. 7, 8. Apoi masaţi alternativ in direcţia săgeţilor, după cum este arătat in fig. 7, 8 — zona de proiecţie in palmă a intestinului gros

Veţi fi răsplătiţi rapid cu dorinţa de a merge la toaletă. Consumaţi apoi incă un pahar de apă sărată, faceţi exerciţiile, masaţi palmele pană se deschide ,,sifonul” intestinului.

Fig. 7. Palma dreaptă (direcţia mişcărilor de masaj)

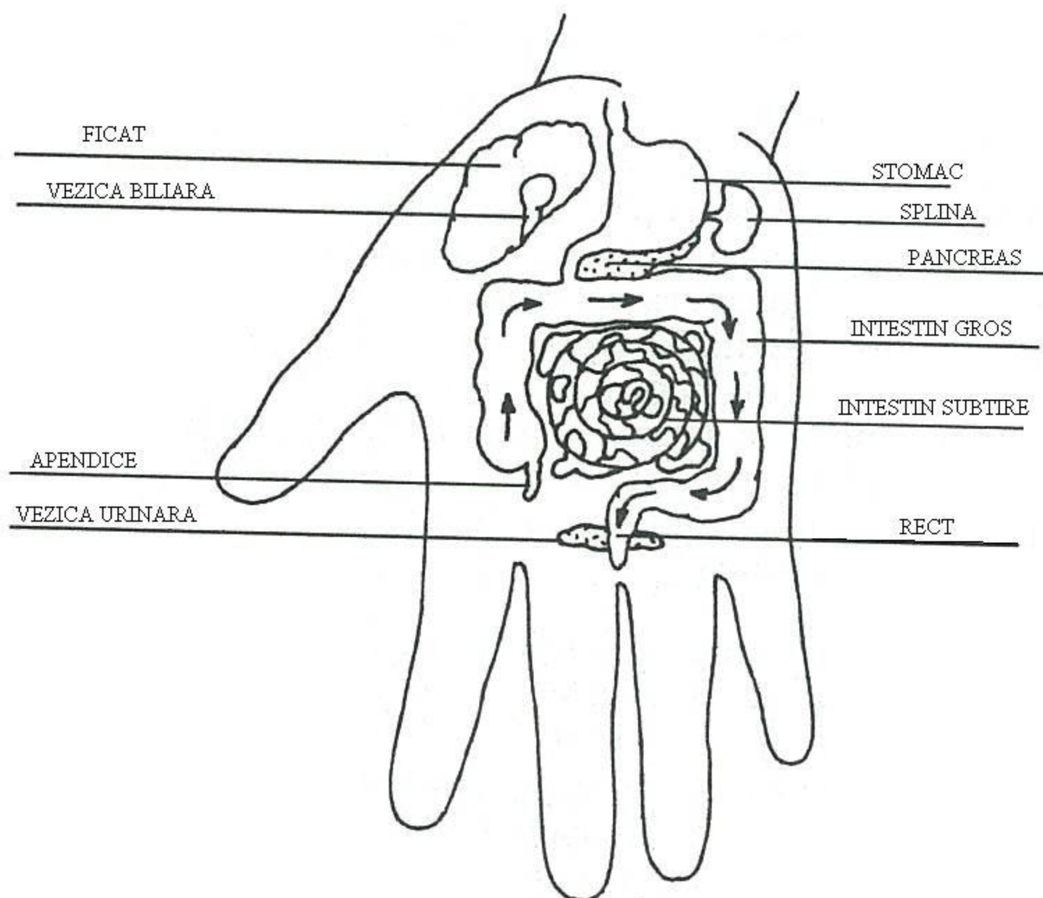
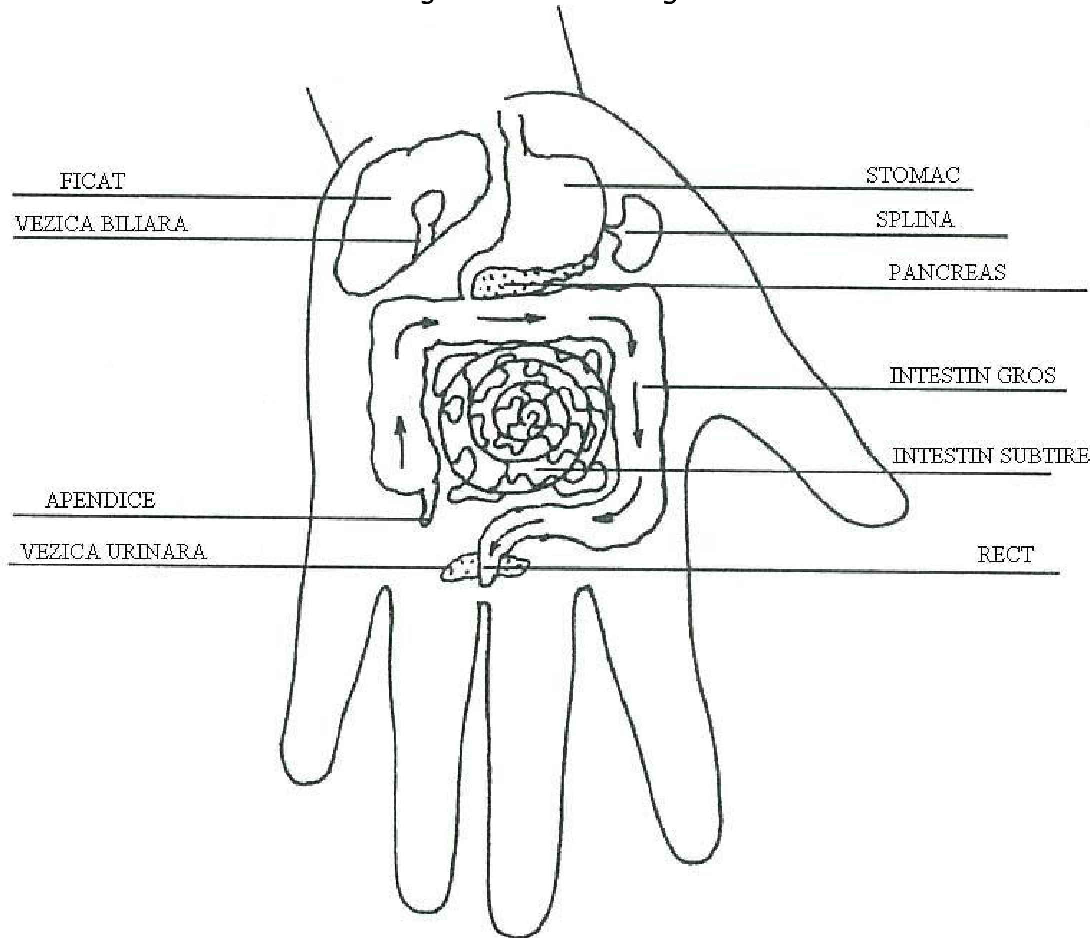


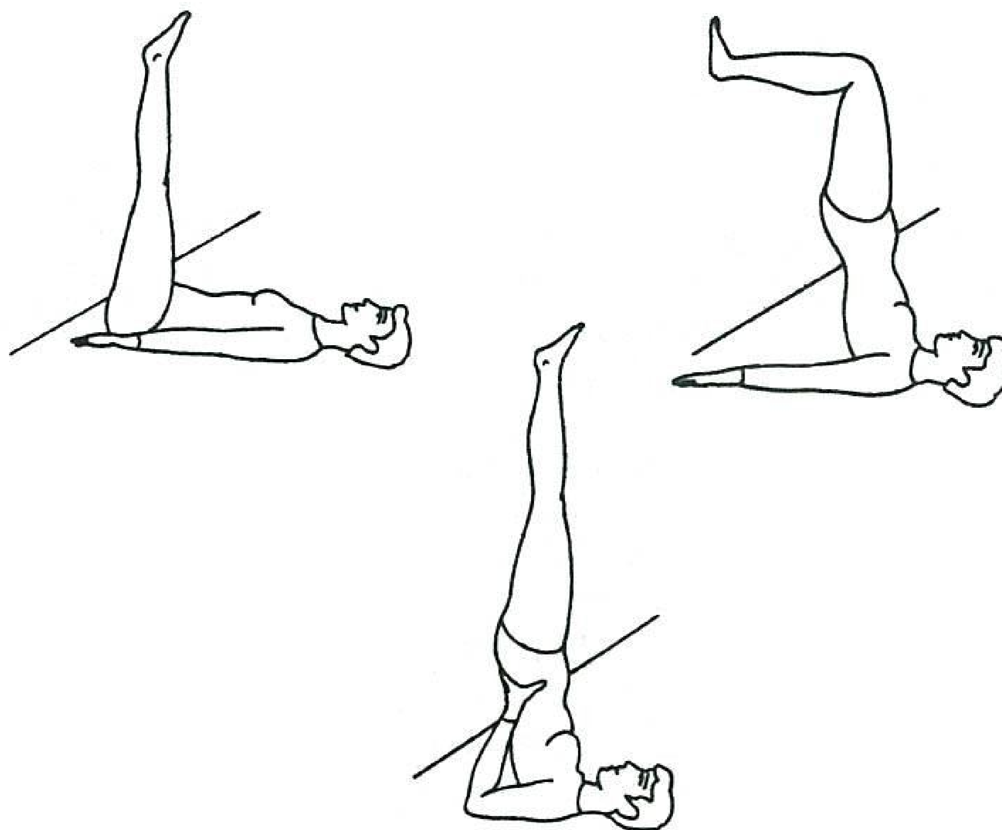
Fig. 8. Palma stangă



3. Pilorul nu se deschide uneori cum ar trebui, apa se reţine in stomac, galgaie, apare senzaţia de greutate. In acest caz masaţi stomacul de la stangă la dreaptă şi punctul de proiecţie a lui pe pavilionul urechii (*vezi fig.5*) pană simţiţi uşurare.
4. Prima evacuare a apei din rect, de obicei, are loc instantaneu, fiind necesară chiar reţinerea ei. Este posibil ca uneori un dop de gaze să impiedice evacuarea normală a intestinului. In acest caz, dacă nu apar rezultate după prima ieşire la toaletă, executaţi 1—2 serii de mişcări sau faceţi exerciţiul ,,lumanarea" (stand pe umeri sau culcat pe spate — *fig.9*), fără să consumaţi apa sărată.
5. Dacă după consumarea primelor 7 pahare de apă sărată, nu aveţi scaun, va trebui să faceţi o clismă cu . —1litru apă dintr-un irigator. Din momentul deschiderii sfincterului anal, apa se va evacua fără dificultăţi.
6. Spălaţi cu apă călduţă şi ungeţi mucoasa anusului cu ulei vegetal sau cremă nutritivă după fiecare scaun.

In caz de oboseală continuaţi procedeul după 5—7min. de relaxare.

Fig. 9. Variantele exerciţiului poziţiei "lumanarea"



7. Cand consideraţi satisfăcător rezultatul curăţirii intestinelor, beţi 2—3 pahare cu apă nesărată la temperatura camerei şi declanşaţi reflexul vomitiv. Astfel stomacul se va spăla şi se va inchide sfincterul piloric.
8. Culcaţi-vă şi vă odihniţi jumătate de oră. Nu mai consumaţi apă. După 30 min de la terminarea procedeului se ia prima masă, care constă din 2 linguri de orez fiert bine in apă, astfel incat să se topească in gură, fără sare, zahăr sau ulei. Consumaţi cat mai puţine lichide şi nu mancaţi nimic toată ziua. Pană la ora 20.00 vă odihniţi.

Continuarea purificării organismului începută în această zi

	20.00	Puteţi lua preparate medicamentoase cu acţiune de dilatare a căilor biliare: 1—2 tablete de Allohol sau 1 fiolă de No-spa diluată cu 25ml apă caldă.
	21.00	Consumaţi 75—50ml ulei de măsline (sau orice alt ulei vegetal nerafinat) şi încă 50—30ml suc cald de lămâie. Apoi până la ora 23,00 ţineţi un termofor fierbinte (învelit în prosop) pe zona de proiecţie a ficatului.
a 2-a zi		Toată ziua nu se mănâncă.
	6.00	În caz că nu aveţi scaun, faceţi 3 clisme a câte 2 litri de apă fiecare.
	8.00, 10.00,12.00	Consumaţi 0,5 pahar de amestec din plante după recomandările din Anexa 2.
	19.00	Beţi 50—75 ml ulei de măsline sau alt ulei vegetal, apoi încă 50—30ml suc de lămâie, schimbaţi termoforul şi fixaţi-l pe zona ficatului şi staţi culcat pe partea dreaptă cu genunchii spre abdomen.

	21.00	Beţi 50 —75ml ulei de măsline sau alt ulei vegetal şi 30—50ml suc de lămâie, pregătiţi termoforul cu apă fierbinte şi fixaţi-l pe zona ficatului. Continuaţi să încălziţi ficatului până la ora 23.00. Apoi scoateţi termoforul şi vă culcaţi.
a 3-a zi	6.00	Faceţi clismă cu 6 litri de apă. Mai departe vezi Anexa 3—ieşirea din procesul de purificare.

VARIANTA X (RAPIDĂ)

Această variantă este o metodă rapidă de purificare şi este destinată oamenilor de afaceri, care pot sa-şi acorde din programul lor incărcat de muncă, nu mai mult de 2 zile pentru purificarea propriului organism.

Metoda are un efect puternic, de aceia este indicată persoanelor cu constituţia fizică solidă. Poate fi aplicată atat cu scop profilactic, cat şi cu scop de tratament 1— 2 ori pe an, şi mai bine o dată la fiecare jumătate de an.

Indicaţiile şi contraindicaţiile sunt similare celor din varianta IX.

Schema procedurii

În ajun	16.00	Ultima masă.
	20.00	Beţi 5 linguriţe de sare de magneziu (clorură de magneziu) la 1 pahar cu apă rece.
	21.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă (vezi Anexa 1).
1-a zi		Nu se mănâncă toată ziua.
	8.00	Beţi 3 linguriţe de sare de magneziu la 1 pahar cu apă rece.
	9.00	Pregătiţi 6 litri de apă (la temperatura ceaiului fierbinte). Dizolvaţi în apă sare de bucătărie în proporţie de 2 linguriţe rase la 1litru de apa.Ca să nu se răcească apa, pregătiţi întâi 3 litri, şi pe măsură ce o consumaţi pregătiţi încă 3.
	9.00	Începeţi să beţi câte 1 pahar din apa pregătită. După consumul fiecarui pahar cu apă sărată, se face un complex de exerciţii şi se îndeplinesc până la punctul 8 recomandările suplimentare la Shank Prackshalana din Varianta IX-a. Nu consumaţi orez fiert (caşă de orez) când aplicaţi Varianta X. Daca apare necesitatea de a bea,puteţi doar să vă clătiţi gura cu apă. În caz de sete intensă după efectuarea Shank Prackshalanei se poate consuma porţionat nu mai mult de 1 pahar de apă potabilă.
	18.00	Administraţi medicamentele cu acţiune de dilatare a căilor biliare: 1—2 tablete de Allohol sau 1 fiolă de No-spa diluată cu 25ml apă caldă.
	19.00	Se bea 150 —100 ml de ulei de măsline (sau alt ulei vegetal), apoi 50ml suc cald de lămâie. După ce aţi consumat uleiul şi sucul de lămâie, fixaţi termoforul fierbinte (peste un prosop) pe zona ficatului. Încălzirea se continuă până la ora 21. Staţi culcaţi pe partea dreapta cu genunchii strânşi spre abdomen.
	21.00	Beţi 100 —75ml ulei de măsline după care se consumă 50ml suc de lămâie cald.Apoi ficsaţi (peste un prosop) un termofor fierbinte pe zona ficatului. Ţineţi termoforul până la ora 23.00 apoi scoateţi termoforul şi vă culcaţi.
2-a zi	6.00	Faceţi clisme cu 6 litri de apă. Urmează apoi ieşirea din procesul de purificare conform Anexei 2.

VARIANTA XI — PENTRU COPII (PREVENTIVĂ)

In cadrul staţionarului nostru au trecut prin cursul de purificare copiii incepand de la varsta de 3 ani.

Purificarea preventivă a organismului copiilor este recomandă in următoarele cazuri:

- la declanşarea masivă a bolilor contagioase la locul domiciliului (gripa, difteria, encefalita etc.) ;
- manifestarea la copil a simptomelor iniţiale ale bolilor enumerate mai sus;
- in faza de remisie a bolilor cronice (disbacterioză intestinală, amigdalită cronică, boli cronice ale ochilor, rinofaringelui, bronhiilor, plămanilor, gastrice, hepatice, intestinale; boala reumatică, boli articulare, astmul bronşic, diabetul zaharat insulino-independent);
- bolile alergice in afara fazelor acute;
- stări febrile de orice cauză pană in 38 °C.

Contraindicaţii — fazele acute ale bolilor.

Schema procedurii

În ajun	17.00	Ultima masă. Faceţi clisme de purificare. Cantitatea apei introduse trebuie să corespundă vârstei copilului (vezi Anexa 1).
1-a zi		Nu se mănâncă nimic toată ziua. Se bea câte jumătate de pahar de suc de mere la orele 10,14, 16 sau câte ¼ pahar la orele 9, 11, 13, 15, 17.
	8.00	Se bea o infuzie caldă de plante (vezi Anexa 2) în proporţii de: 50 ml, sau 2 linguri (pentru copii de 3—6 ani); 75 ml sau 3 linguri (pentru copii de 6—7 ani); 100 ml sau 4 linguri (pentru copii de 9 —14 ani).
	19.00	Se bea ulei de măsline sau ulei vegetal în proporţii de: 25 ml (pentru vârsta de 3—6 ani); 30 ml (pentru vârsta de 6—9 ani); 40 ml (pentru vârsta den9 —14 ani). După ulei se bea 1 lingură de suc de lămâie (fără pulpă). Fixaţi termoforul cald pe zona ficatului (sub glanda mamară dreaptă), se stă culcat pe partea dreaptă cu genunchii strânşi de abdomen în jur de la o oră până la o oră şi jumătate (cât poate să reziste copilul, poate să şi doarmă în timpul acestei proceduri). Peste o oră şi jumătate scoateţi termoforul şi lasaţ-l să doarmă.
2-a zi		Se fac clisme de purificare (vezi Anexa 1).
	7.00-8.00	Pe parcursul zilei se beau sucuri(vezi Anexa 3) conform dorinţelor şi gusturilor copilului (în cantităţi neliminate). Amestecuri de sucuri: morcov – 100 ml, sfeclă — 25 ml, castraveţi – 50 ml; sau de morcov — 100 ml, sfeclă — 25 ml, mere —100 ml.
	19.00	Se fac clisme de curăţire. În următoarele zile regim liber, alimentaţia conform Anexei 3. Se frecţionează corpul cu oţet de mere diluat cu apă în proporţie 1: 2. Dacă apar reacţii, vezi capitolul 4 — despre reacţii, care pot apărea pe parcursul purificării organismului.

VARIANTA XII—PENTRU COPII (CURATIVĂ)

Indicaţii:

- toate bolile cronice in faza de remisie şi in faza acută;
- alergii, boli ale pielii;
- boli ale articulaţiilor, reumatismul;

Contraindicaţii:

- febră peste 38,5 °C;
- boli cu dependenţă hormonală (astm bronşic, diabet etc.);
- ulcer gastric şi duodenal;
- stenoza mitrală, boli congenitale ale inimii;
- nu se recomandă copiilor cu organismul slăbit.

In procesul de purificare pot să apară reacţii ale organismului (greaţă, vomă, stări de slăbiciune), acutizărea bolilor. Să nu intrerupeţi procesul de purificare, vă recomand să vă insuşiţi dinainte capitolul 4 —„Reacţiile organismului in procesul de purificare”.

Schema procedurii

În ajun	17.00	Ultima masă.
	18.00	Se bea o infuzie caldă de plante (vezi Anexa 2) în cantităţi corespunzătore vârstei de: 3—6 ani—50 ml; 6—7 ani—75 ml; 9 —14 ani—100 ml.
	19.00	Se fac clisme de curăţire cu volumul de apă corespunzător vârstei copilului (vezi Anexa 1).
1-a zi		În această zi nu se mănâncă, se beau doar sucuri — de mere sau grepfruit (dacă nu se manifestă alergii la citrice). Sucurile se pot consuma de la orele 9 până la 19 fără restricţii.
	8.00,12.00, 16.00	În aceste ore se bea o infuzie caldă de plate în proporţiile indicate mai sus (vezi “În ajun”— doza pentru o priză).
	19.00	Se fac clisme de purificare.
2-a zi	9.00,12.00, 14.00,16.00	Pe parcursul zilei beţi sucuri de mere sau grapefruit, le puteţi consuma alternativ câte ¼ pahar.
	8.00, 10.00, 13.00,15.00	Se bea infuzie caldă de plante în cantitatea corespunzătoare vârstei.
	19.00	Se bea ulei de măsline sau alt ulei vegetal în proporţii de: 50 ml(3—6 ani); 75 ml (6—7 ani); 100 ml (9—14 ani).
	20.30	25 ml(3—6 ani); 50 ml(6--9 ani); 75 ml (9—14 ani). După fiecare administrare de ulei se bea suc de lămâie de la 25ml până la 50ml (după dorinţa copilului). Fixaţi un termofor cald în zona ficatului, culcaţi copilul pentru 1,5 ore. După a doua administrare de ulei, schimbaţi apa din termofor. Nu dezlegaţi termoforul în caz că copilul doreşte să meargă la toaletă.
	22.00	Scoateţi termoforul. La apariţia senzaţiei de greaţă, vomă e de dorit să-i faceţi spălături gastrice, daţi-i să bea 1 pahar cu apă caldă.
3-a zi	7.00	Clisme de purificare.
	8.00	Mai departe pentru a 3-a zi şi pentru următoarele zile vezi Varianta XI.

Indicaţii suplimentare la efectuarea "tubajului" * ficatului

După ce aţi băut doza de ulei şi sucul de lămaie, aţi fixat termoforul in regiunea ficatului pentru 2 ore, pe durata acestor ore, masaţi alternativ punctele de proiecţie ale ficatului şi ale vezicii biliare de pe ambele palme (*vezi fig. 7, 8)* şi punctele de proiecţie ale lor pe pavilionul urechii drepte *(vezi fig. 5).* Pe langă aceasta, trebuie să mai discutaţi in gand cu ficatul. Vorbiţi cu ficatul ca şi cum aţi vorbi cu un măgar incăpătanat, obligandu-l şi stimulandu-l să se cureţe, să se elibereze de fierea stagnată şi de toxine.

Adăugător pe parcursul acestor 2 ore (stand culcat cu termoforul) masaţi ficatul prin mişcări abdominale: inspiraţi umpleţi abdomenul cu aer, expiraţi brusc—retractaţi brusc abdomenul. Acest set de exerciţii abdominal indepliniţi-l de 5 ori, odihniţi-vă şi repetaţi-l periodic.

* Tubaj - scoaterea conţinutului din vezica biliară şi din ficat.

Capitolul 3

PURIFICAREA ORGANISMULUI PRIN METODE SPECIALE

Metodele speciale de purificare se pot efectua de sine-stătător, dar au un efect mult mai puternic, dacă ele constituie o prelungire a unei variante de purificare a tractului gastrointestinal şi a ficatului.

METODA PURIFICĂRII ORGANISMULUI CU OREZ

In organism, orezul macerat fiert, consumat pe stomacul gol, joacă rolul de eneterosorbent. Eliminarea sărurilor din căile urinare, din articulaţii are loc la 20 30 de zile după inceperea administrării orezului şi va continua incă 2—3 luni după terminarea curei. Se poate achiziţiona pentru acest scop orez brut, nedecorticat sau necurăţat.

1-a zi. Pregătiţi 5 borcane a cate jumătate de litru şi numerotaţi-le (1, 2, 3, 4, 5). Puteţi să lipiţi pe borcane leucoplast şi să le notaţi cu pixul, sau să lipiţi hartie, dar aveţi grijă să nu se dezlipească la spălarea orezului cu apă. Dimineaţa in borcanul Nr.1 puneţi 3 linguri de orez, spalaţi-l in apă, apoi umpleţi-l cu apă pană la gură. Apa e de preferat să fie filtrată, de izvor, distilată, plată, apă obţinută prin topirea gheţii sau apă simplă decantată de la robinet (eliberată de clor).

2-a zi. Apa din borcanul Nr.1 se varsă, orezul se spală, din nou se acoperă cu apă şi se pune după borcanul gol Nr.5. In borcanul Nr. 2 se pun 3 linguri de orez, se spală, şi se acoperă cu apă.

3-a zi. Se varsă apa şi se spală orezul din borcanele Nr.1 şi Nr.2, din nou se acoperă cu apă. Borcanul Nr. 2 se pune după borcanul Nr. 1. In borcanul Nr.3 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

4-a zi. Borcanul Nr. 3 se pune după borcanul Nr. 2. Se varsă apa şi se spală orezul din borcanele Nr.1, Nr.2, Nr.3. In borcanul Nr.4 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

5-a zi. Borcanul Nr.4 se pune după borcanul Nr.3. Se varsă apa şi se spală orezul din cele 4 borcane. In borcanul Nr.5 se toarnă apă peste 3 linguri de orez.

6-a zi. Aşa deci, orezul din borcanul Nr.1 s-a macerat in decurs de 5 zile. Mai spălaţi-l odata cu apă şi fierbeţi-l. Orezul se fierbe pană e gata fără sare şi zahăr. In borcanul eliberat Nr.1 se toarnă apă peste 3 linguri de orez şi se numerotează cu cifra unu. Orezul din restul de borcane se spală cu apă.

Caşa de orez (orezul fiert) se mănancă dimineaţa pe stomacul gol. După ce aţi consumat orezul, nu beţi şi nu mancaţi in decurs de 4 ore. Timp de 40 de zile, mancaţi zilnic 2—3 linguri de orez fiert călduţ (fără zahăr şi sare) şi acoperiţi cu apă porţii noi. Străduiţi-vă să nu incurcaţi ordinea borcanelor.

Unora dintre cititori, le va fi greu cu fiecare zi ce trece, să aştepte cele 4 ore pană la dejun. Rezistaţi, nu mancaţi prea mult. Hrana in perioada purificării cu orez trebuie să fie preponderent vegetală. Abţineţi-vă de la alimente grase şi bogate in calorii. Dacă nu puteţi schimba ora obişnuită a dejunului la o oră mai tarzie, treziţi-vă cat mai devreme, fierbeţi şi mancaţi orezul. Orezul se fierbe timp de 4—6 minute. Se poate fierbe de cu seară şi dimineaţa doar să-l incălziţi. Apoi vă puteţi continua somnul şi peste 4 ore să vă luaţi dejunul.

Dacă vă este neconfortabil şi nu aveţi timp să vă tărăgănaţi cu 5 borcane, puteţi prepara orezul in modul următor:seara se toarnă apă peste 3 linguri de orez şi se ţine 8 —10 ore. Dimineaţa se schimba apa. Se pune orezul la foc şi se lasa să fiarbă de la unul pană la cinci minute. Se spală in strecurătoare cu apă rece, se pune la foc şi se lasă pană la fierbere. Se ia de pe foc şi se spală. Repetaţi această operaţiune de 4 ori. Apoi fierbeţi-l pană e gata şi mancaţi-l cald fără sare şi zahăr. Mai departe preparaţi orezul in acelaşi mod in decurs de 2 luni.

Cititorilor, care şi-au curăţat organismul după varianta III, IV, V, le recomand să efectueze purificarea cu orez in decurs de 2 luni. Cititorilor, care şi-au curăţat organismul după varianta VI, VII, VIII, IX – in decurs de 1,5 luni. Această metodă de purificare o puteţi aplica impreună cu toată familia.

Prin metoda aceasta se purifică nu numai tractul gastrointestinal, dar şi intregul organism. Pe perioada purificării introduceţi in raţia dumneavoastră obişnuită cat mai multă sfeclă, morcovi, varză (atat fierte, cat şi crude), mere, stafide, caise uscate, infuzie de măcieşe, grau fiert in apă, salate de legume.

Vă veţi simţi şi mai bine, dacă in perioada efectuării purificării cu orez veţi ajuta intestinul vostru să se cureţe cu ajutorul clismelor: 2 litri apă seara, o dată pe săptămană.

METODA PURIFICĂRII ORGANISMULUI CU SUC DE MERE ŞI CHEFIR

Se recomandă bolnavilor de diabet insulinodependent grav Vă sfătuiesc să-l anunţaţi dinainte pe medicul endocrinolog despre procedura dumneavoastră, să faceţi noi analize de sange, urină şi curbă glicemică.

1-a zi. Pe stomacul gol – clismă de curăţire cu 2—4 litri de apă. In decursul zilei nu se mănancă nimic, doar se bea chefir de grăsime medie procurat din alimentară, fără zahăr şi fructe. Alte produse lactate nu sunt indicate. Se beau pană la 3 litri, dar nu mai puţin de un litru şi jumătate, cate un pahar la fiecare oră. Dacă se va instala o stare de hipoglicemie: — slăbiciune, transpiraţie rece, frisoane, — puteţi bea un pahar de ceai fierbinte cu o linguriţă de miere. Puneţi termoforul la picioare. Corpul se frecţionează cu oţet diluat, de concentraţie alimentară. Dacă au existat stări de hipoglicemie, adăugaţi in chefir bucăţi de paine neagră uscată. Nu se mai mănancă şi nu se bea nimic.

2-a zi. Pe stomacul gol – clismă de curăţire. In decursul zilei se bea doar suc de casă, proaspăt pregătit. Orice fel de suc: de mere, de varză, de morcovi, de castraveţi. Cel mai bine – de mere. Se poate consuma şi amestecul lor. Se bea cate un pahar la orele 9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 17.00.

Observaţie: Dacă aveţi serviciu şi nu aveţi timp suficient dimineaţa, puteţi să faceţi clismele seara. Dar dacă vă permite şi starea de sănătate şi timpul, atunci şi dimineaţa, şi seara faceţi clisme cu cate 2 litri de apă.

3-a zi. Un dejun uşor. Cel mai bine un amestec de sucuri. In decursul zilei salate, supe, tocană de legume fără ulei.

4-a zi. La fel ca in a 3-a zi, dar cu ulei. Nu uitaţi să masaţi palmele pentru golirea voluntară a intestinului *(vezi fig.7, 8).*

Puteţi efectua o astfel de purificare permanent de 1--2 ori pe lună.

După purificarea intestinului cu suc de mere şi chefir, peste o lună puteţi trece la prima variantă de purificare a organismului. Apoi să treceţi la purificarea cu orez şi mai departe la o purificare cu acţiune şi mai puternică —varianta VII. Ţineţi minte: toate procedurile trebuie efectuate sub supravegherea medicului—endocrinolog!

PURIFICAREA LIMFEI

Celor, care au purificat organismul după una din variantele următoare: III, IV, VII, VIII, IX, se recomandă să continue purificarea după varianta V, adică să efectueze purificarea sistemului limfatic. Mie nu imi este cunoscută altă metodă de purificare a sistemului limfatic. Limfa—“sangele alb” — joacă un rol foarte important in furnizarea substanţelor nutritive celulelor şi in eliminarea toxinelor. Purificarea sistemului limfatic aduce o mare alinare bolnavilor cu afecţiuni pulmonare,celor cu afecţiuni cardiovasculare, renale, celor intoxicaţi cu deşeurile organismului şi persoanelor cu sindromul oboselii cronice.

Metoda 1 (purificarea sistemului limfatic cu sucuri de citrice) e prea costisitoare şi practic inaccesibilă familiilor cu posibilităţi materiale precare. Dacă inainte de aceasta aţi făcut purificarea după alte variante, atunci puteţi să realizaţi purificarea sistemului limfatic nu in curs 2—3 zile, ci intr-o singură zi. Adică, deja aţi declanşat mecanismul de purificare a sistemului limfatic şi al splinei, şi dacă a 2-a zi consumaţi doar amestecul de suc de mere-sfeclă - castraveţi (in proporţii de 6 părţi suc de morcov, 1 parte suc de sfeclă, 3 părţi suc de castraveţi) in volum de 2 litri, se va obţine o foarte eficientă profilaxie a stazei vanoase, se va imbunătăţi calitatea sangelui şi nutriţia tuturor celulelor. Ieşirea din procesul de purificare se face conform variantei V.

Celor, care nu au timp să prepare sucurile de citrice, pot să utilizeze sucurile gata preparate, dar atenţie, nu o să obţineţi un rezultat de 100 %, doar de 70%. Proporţiile: 200 gr. suc de lămaie, 400 gr. de grepfruit şi 400 gr. suc de portocale plus 1 litru de apă distilată, filtrată sau de izvor (nu folosiţi apă minerală). Mai departe procedaţi cum e descris in varianta V. Dacă la sfarşitul primei zile sau la sfarşitul zilei a 2-ua veţi avea dureri de cap sau pur şi simplu o stare de discomfort, faceţi seara 2 clisme de curăţire a cate 2 litri de apă cu suc de lămaie (1 lingură de suc la 2 litri de apă).

PURIFICAREA SISTEMULUI VASCULAR (ARTERIAL ŞI VENOS)

Această purificare se bazează pe acţiunea sucului de usturoi, in care se găsesc asemenea microelemente ca aluminiu, seleniu, germaniu. De aceste microelemente depinde menţinerea integrităţii membranelor mucoase ale organismului. Cand se restabileşte integritatea membranelor mucoase, vasile devin elastice, intineresc, prin urmare dispar aşa boli ca ateroscleroza, dispare probabilitatea apariţiei infarctului, paraliziilor, durerilor de cap, se imbunătăţeşte auzul, vederea, se micşorează dilataţia venelor picioarelor. Se imbunătăţeşte condiţia tractului gastrointestinal — se elimină helminţii. Se ameliorează starea rinofaringelui, sinusurilor paranazale, bronhiilor, plămanilor.

Soluţia trebuie pregătită de cu toamnă, cand abia se culege usturoiul şi principiile active sunt mai puternice. Se poate pregăti pană la sfarşitul lunii ianuarie, cu toate că acţiunea lui se diminuiază. Dar cel mai bine e să acţionaţi, decat să lanceziţi, aşa că dacă aţi ales altă perioadă de tratare folosiţi usturoiul pe care il aveţi şi in septembrie repetaţi procedura.

Pregătirea tincturei de usturoi.

Modul de utilizare.

350 g de usturoi ales şi curăţat, se toacă mărunt şi se pisează cu un pistil de lemn intr-un vas de lut pană se face o pastă. Se ia cu o lingură de lemn pasta şi se pune intr-un borcan de sticlă, se acoperă cu capac şi cu o bucată de panză neagră—lăsaţi „să se limpezească”. Apoi se separă 200g cu cea mai lichidă masă, se pune in alt borcan de jumătate de litru şi se toarnă peste el 200 g de alcool pur de 96 o (dacă nu aveţi, folosiţi vodcă). Se etanşează. Se pune intr-un loc răcoros (nu in frigider) şi se acoperă cu un fes negru pentru 10 zile. Peste 10 zile se stoarce masa printr-o bucată de panză deasă de in, lichidul obţinut se pune in borcan şi se acoperă cu fesul negru pentru incă 2 zile.

Peste 2 zile soluţia e gata pentru a fi utilizată. Faceţi-vă un orar de 10 zile "pregătitoare" pentru administrarea picăturilor. Soluţia rămasă se bea cate 25 de picături de 3 ori pe zi, pană o consumaţi pe toată. In perioada pregătitoare scrieţi obligatoriu data pentru a nu vă incurca.

Zilele	Dejun	Pranz	Cina
1-a	1 picatura	2 picaturi	3 picaturi
2-a	4 picaturi	5 picaturi	6 picaturi
3-a	7 picaturi	8 picaturi	9 picaturi
4-a	10 picaturi	11 picaturi	12 picaturi
5-a	13 picaturi	14 picaturi	15 picaturi
6-a	15 picaturi	14 picaturi	13 picaturi
7-a	12 picaturi	11 picaturi	10 picaturi
8-a	9 picaturi	8 picaturi	7 picaturi
9-a	6 picaturi	5 picaturi	4 picaturi
10-a	3 picaturi	2 picaturi	1 picatura

Orice cantitate de picături (conform schemei) se toarnă in 50 g de lapte fiert rece (de dorit natural) sau in apă.

Tinctura de usturoi se bea cu 15—30 minute inainte de masă (cel mai bine cu 30 de minute).

Dacă mergeţi la serviciu, doza pentru pranz o luaţi cu dumneavoastră. Dimineaţa intr-o sticluţă, ce apoi se etanşează, se toarnă doza de pranz — 50g de lapte sau apă şi numărul corespunzătoare de picături de usturoi. Repetaţi purificarea sistemului vascular peste un an de zile.

PURIFICAREA SISTEMULUI ARTICULAR

Unul din cazurile clinice: o pacientă a efectuat purificarea organismului după varianta a IX-a, purificarea sistemului limfatic, purificarea cu orez şi cu tinctură de usturoi. Se simţea extraordinar de bine; nu mai avea hipertensiune, a dispărut pielonefrita, osteohondroză coloanei vertebrale, durerile articulare şi alte boli şi simptome. A venit la şedinţă şi zice: "Totul este bine, dar nu pot să merg cu pantofi pe tocuri inalte, simt dureri şi oboseală in tălpi". Am sfătuit-o să facă purificarea sistemului articular, şi peste 2 săptămani ajunsese să poată dansa pe tocuri foarte inalte.

De fapt, in poliatrita gutoasă, adică metabolică, sunt afectate articulaţiile mici ale degetelor manilor şi picioarelor, unde se depun şi se lipesc sărurile sub formă de "noduli" consistenţi. Iar articulaţiile mici sunt foarte slab alimentate cu sange, deoarece vasele sanguine sunt foarte subţiri, se sclerozează la fel de repede şi procesul respectiv devine practic ireversibil. Creşterea nodulilor de săruri are loc aproape fără dureri. Din această cauza, nu reacţionaţi la aceste schimbări la momentul oportun.

Avertisment: inainte de a trece la purificarea sistemului articular verificaţi-vă că nu aveţi ulcer gastric sau duodenenal.

Modul de utilizare

5-6 grame foi de dafin se acoperă cu 300 grame de apă clocotită şi se fierbe 3-5 minute. Apoi se toarnă apa impreună cu frunzele intr-un termos şi se ţine pană dimineaţa. Dimineaţa infuzia se strecoară şi se bea cu inghiţituri mici in decurs de 12 ore. Să nu beţi mult dintr-o dată. Din foile de dafin se elimină o substanţă, care dilată brusc vasele mici, astfel imbunătăţindu-se metabolismul articular, se micşorează edemul, inflamaţia şi depunerile de săruri. Această

procedură se repetă 3 zile, de fiecare dată se prepară decoctul de cu seară. După 3 zile de administrare a decoctului de foi de dafin, faceţi o pauză de o săptămană. Apoi se repetă procedura incă 3 zile. Faceţi o pauză de o lună, apoi repetaţi cura: 3 zile se ia decoctul, o săptămană pauză, 3 zile se ia decoctul.

Hrana pe perioada administrării decoctului poate să fie hrana dumneavoastră obişnuită, pe care aţi ales-o pentru a duce un mod de viaţă sănătos. Decoctul se bea intre mese cate 2—3 inghiţituri la fiecare 15—20 de minute. Nu se amestecă cu hrană. In zilele de administrarea decoctului, e de dorit sa faceţi clisme de curăţire cu 2 litri de apă. Dacă după o asemenea cură articulaţiile nu se curăţă complet, mai repetaţi-o peste o lună.

Mai departe efectuaţi purificărea profilactică a sistemului articular o dată pe an.

PURIFICAREA RINICHILOR

Dacă v-aţi dat seama după propriile senzaţii sau după rezultatele analizelor imagistice (cu ultrasunete) că in rinichii dumneavoastră s-au format calculi de dimensiuni mari (in perioada realizării procedurilor precedente ar fi fost posibilă doar micsorarea in dimensiuni a calculilor şi creşterea friabilităţii lor), atunci este nevoie să continuaţi procedurile de purificare a rinichilor de calculi.

Metodele de purificare a rinichilor

Prima metodă de purificare a rinichilor se poate realiza in orice perioadă a anului. Nu este recomandată doar femeilor insărcinate.

Trebuie să achiziţionaţi 25 g de ulei de brad alb şi cate 50 grame din următoarele plante: sovarv, troscot, roiniţă, salvie, sunătoare. Se amestecă şi se toacă mărunt.Pentru prepararea infuziei se folosesc 2 linguri de amestec de plante la un pahar cu apă clocotită. Se bea 1/2—1/3 pahar de cateva ori pe zi sub formă de ceai cu miere (1 linguriţă). Cel mai bine pe stomacul gol sau intre mese. Intregul amestec de plante se imparte pentru 7 zile, adică in fiecare zi se fierbe 1/7 parte din amestec.

In a 7-a zi cu 30 de minute inainte de dejun, in 100 ml de infuzie rece se adaugă 5 picături de ulei de brad alb, se amestecă şi se bea cu paiul (uleiul de brad alb deteriorează dinţii). Inainte de pranz şi cină — la fel. Şi tot aşa se procedează 5 zile. Uleiul de brad alb,,lipeşte” nisipul şi petricelele formandu-se astfel cheaguri de culoare brun-roşcat sau roşu inchis, care se elimină cu urina, de aceia la purificarea reuşită, urina pe perioada curăţirii va avea o culoare foarte inchisă.

A doua metodă de purificare a rinichilor—sezonieră; pe parcursul unei săptămani trebuie să utilizaţi in alimentaţie doar pepene roşu (lubeniţă) cu paine neagră (nu mai mult de 300 g), cel mai bine paine borodinski. Pepenii roşii e de recomandat să fie fără nitraţi.

Cea mai bună perioadă (ora bioritmului) de eliminare a calculilor şi a nisipului este - intre orele două şi trei noaptea.

După ce aţi dormit in prealabil ziua, ca să nu adormiţi in cadă—este periculos—aşezaţi-vă in cada cu apă caldă cu t° apei de 38—40 °C şi mancaţi pepenele roşu. Eliberarea frecventă a vezicii urinare va elimina impreună cu urina calculii şi nisipul. Urmăriţi eliminarea deşeurilor in timpul urinării intr-un vas separat, pregătit in prealabil.

Procedeul de purificare al rinichilor, recomandat mai sus — prima etapă de lucru asupra rinichilor. La această curăţire, efectuată o dată pe an, se pot limita doar persoanele, care sunt sigure că rinichii lor sunt sănătoşi. Altfel spus, e o purificare preventivă. Dacă rinichii nu sunt sănătoşi, atunci trebuie de continuat “lucrul” asupra lor.

Aici noi recomandăm un procedeu inofensiv, dar foarte eficient şi vechi de filtrare şi insănătoşire a rinichilor aflaţi in orice suferinţă.

1. In decurs de 10 zile,(maxim) o lună se bea de 3 ori pe zi o infuzie de coacăze sălbatice (struguri ursului, Uva-Ursi), 1 lingură de plantă la un pahar cu apă clocotită, se poate ţine 15—20 minute la baia de aburi. Se administrează cate 2 linguri de 3 ori pe zi, cu 15—20 minute inainte de masă.
2. In paralel cu acesta se mănancă peltea de ovăz: ovăz natural cu coajă (in orice cantitate) se spală bine, se pune intr-un vas (de preferat de lut), se toarnă peste el apă rece astfel incat să acopere uşor masa de ovăz şi se pune la foc. Cand dă in clocot, se micşorează flacăra, ca să fiarbă inăbuşit. Sau se pune la cuptor la foc mic pentru 3—4 ore. Apoi in stare fierbinte se trece prin sită sau strecurătoare. Se va obţine o gelatină de ovăz. De cateva ori pe zi (cu cat mai des, cu atat efectul de regenerare a rinichilor e mai puternic) se utilizează pelteaua de ovăz in calitate de hrană--- fără sare şi zahăr. Alimentaţia este, in această perioa este strict dietetică, vegetariană.

Capitolul 4

REACŢIILE ORGANISMULUI IN PERIOADA PROCESULUI DE PURIFICARE

POSIBILE REACŢII IN TIMPUL PROCESULUI DE PURIFICAREA A FICATULUI

Prin acutizarea bolilor şi reacţiile organismului, care apar in perioada procesului de purificare, are loc restabilirea echilibrului mediului intern al organismului (nivelul homeostaziei), adică are loc insănătoşirea.

Acum inţelegem de ce aşteptăm inrăutăţiri in perioada procesului de purificare şi după el, şi nu ne speriem de simptomele lor.

I. Starea de slăbiciune

Cauze: scăderea temporară a volumului de sange arterial, care ajunge la organe şi sisteme.

Ca consecinţă a efectuării procedurilor de purificare, a foamei scade volumul sangelui venos in tractul gastrointestinal, ficat, pancreas şi vena portă. Prin urmare, scade şi volumul sangelui arterial. Astfel organele şi ţesuturile nu sant aprovizionate suficient cu oxigen şi substanţe nutritive, ceea ce duce la istovirea organismului. Starea aceasta este temporară, durata ei depinde de nivelul homeostazei al fiecărui om.

Metode de auto-ajutor

1. Masaj sau inţepături in punctul yang *(vezi fig.10).* In punctul yang se intalnesc canalele energetice ale stomacului, intestinului gros, ale vezicii biliare şi urinare, ale măduvei spinării. Punctul yang se situează pe linia medie la graniţa dintre 2/3 şi 1/3a distanţei de la marginea buzei superioare pană la baza nasului. Se poate masa acest punct sau se poate inţeapa (fără a deteriora pielea), cu un ac de siguranţă, ac, chibrit, crenguţă, unghie. Nu e grav in caz că străpungeţi pielea. Se petrece parcă o remediere a scurtcircuitului din acest punct şi restabilirea fluxului de vibraţii electromagnetice spre organele mai sus enumerate, spre artere, şi se echilibrează raportul artero—venos. Energia yang gestionează preponderant reţeaua arterială, energia yin — cea venoasă. Durata acţiuni—un minut.
2. Masajul indirect al inimii pe suprafaţa palmară pe mijlocul movilei degetului mare (*vezi fig.11)*.
3. Masarea pavilioanelor urechilor, acţiunea prin aceste puncte este similar punctului yang,dar mai puţin pronunţată .
4. Masarea capului, in urma cărua se intensifică afluxul de sange catre cap, encefal.
5. Se frecţionează corpul cu oţet diluat (alimentar, adică de concentraţia utilizată in prepararea hrănii, sau suc de lămaie diluat; se poate folosi şi oţet de mere).
6. Dacă starea de slăbiciune nu dispare in decurs de 15 minute, puteţi bea un ceai cald cu o linguriţă de miere.

Fig.10 Punctele yang, yin şi zonele corespunzătoare organelor.Diagnosticul funcţional după faţă.

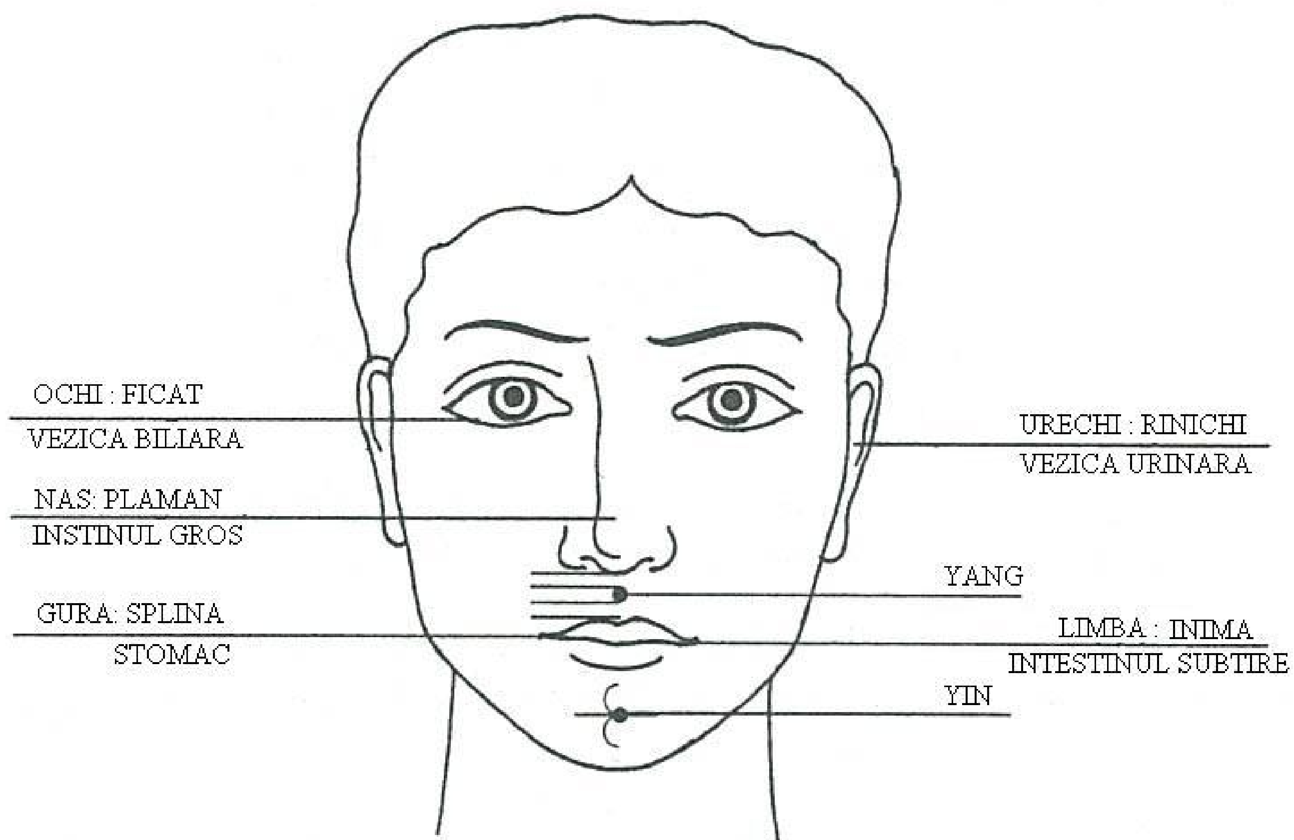
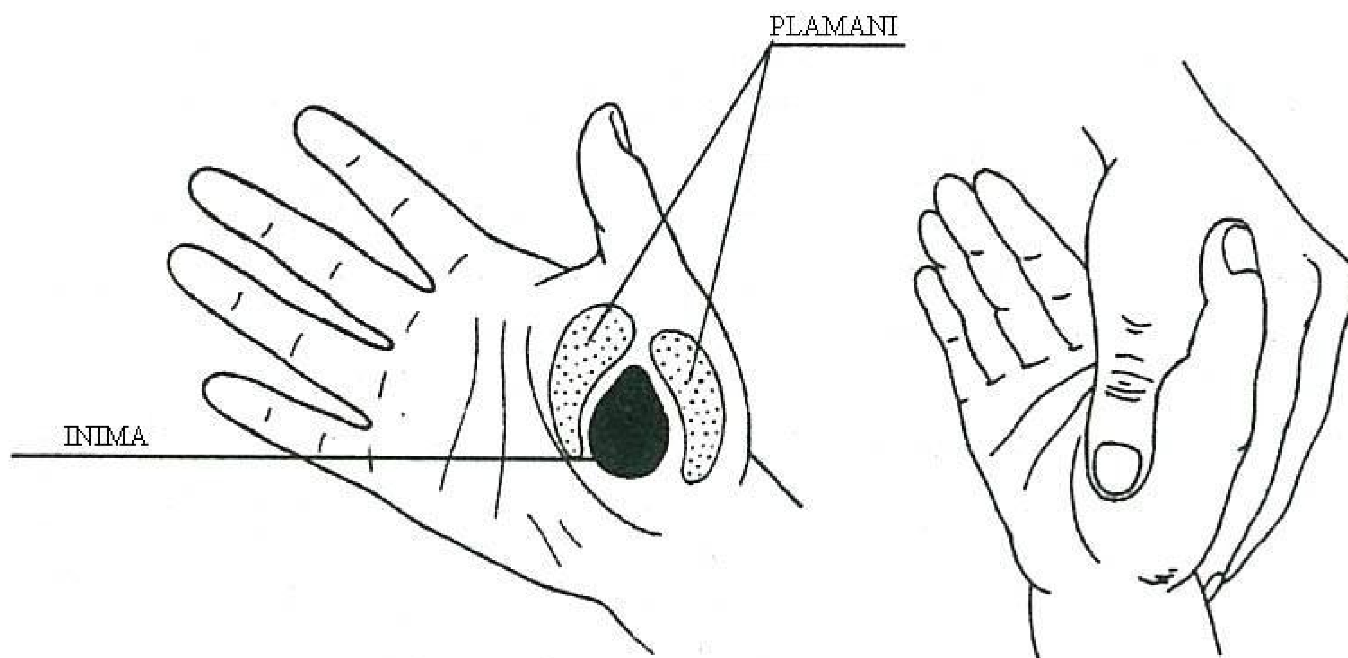


Fig. 11. Zonele de masare a inimii şi a plămânilor



II. Starea acută de slăbiciune, transpiraţie rece, frisoane, tremor in tot corpul

Cauze: scăderea nivelului zahărului in sange (hipoglicemie) la bolnavii de diabet zaharat, de diabet zaharat latent şi celor cu organismul slăbit.

Metode de autoajutor

1. Se bea un pahar de ceai fierbinte cu o linguriţă de miere.
2. Se freacă tot corpul cu oţet diluat cald, sau suc de lămaie, sau oţet de mere.
3. Culcaţi-vă in pat, puneţi un termofor cald la picioare.
4. Masajul indirect al inimii mai intai la baza degetului mare al mainii stangi, apoi al celei drepte (*vezi fig.11)*
5. Masarea punctului yang de pe faţă *(vezi fig.10).*
6. Masarea pavilioanelor urechilor.
7. Să nu intrerupeţi procedeul de purificăre. In decursul zilei se poate bea cu inghiţituri mici pană la un pahar de suc de mere .

III. Durerile de cap

Cauze: ingustarea vaselor cerebrale şi ingustarea căilor de eliminare a bilei din ficat. Se intamplă mai des la persoanele care suferă de dureri de cap sau de migrene.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea punctelor corespunzătoare de pe pavilionul urechii (*vezi fig. 5*). Cel mai bine e să masaţi cu propriile voastre unghii.
2. Găsiţi punctele dureroase de pe varfurile oricăruia dintre degete şi masaţi-le. Se poate masa cu un pix care nu scrie sau un chibrit ascuţit, unghie. Se masează punctele de pe pavilioanele urechilor, de pe degetele mainilor şi picioarelor in limita suportării durerii pană cand durerea de cap dispare.
3. Dacă durerea nu trece, atunci e nevoie ca in punctul cel mai dureros al degetului de la mană, să faceţi o inţepătură in piele cu acul (prelucrat cu alcool sau apă de colonie) şi lăsaţi să curgă picăturile de sange pană cand sangerarea se opreşte de sine stătător. Să nu vă sperie această procedură, la noi toţi pacienţi sunt in stare să o facă. Cel mai bine e să utilizaţi un ac pentru recoltarea sangelui, dar se poate folosi şi un un ac obişnuit.
   Nu vă speriaţi, purificarea trebuie continuată, in pofida durerilor de cap.

IV. Ridicarea de scurtă durată a tensiunii arteriale

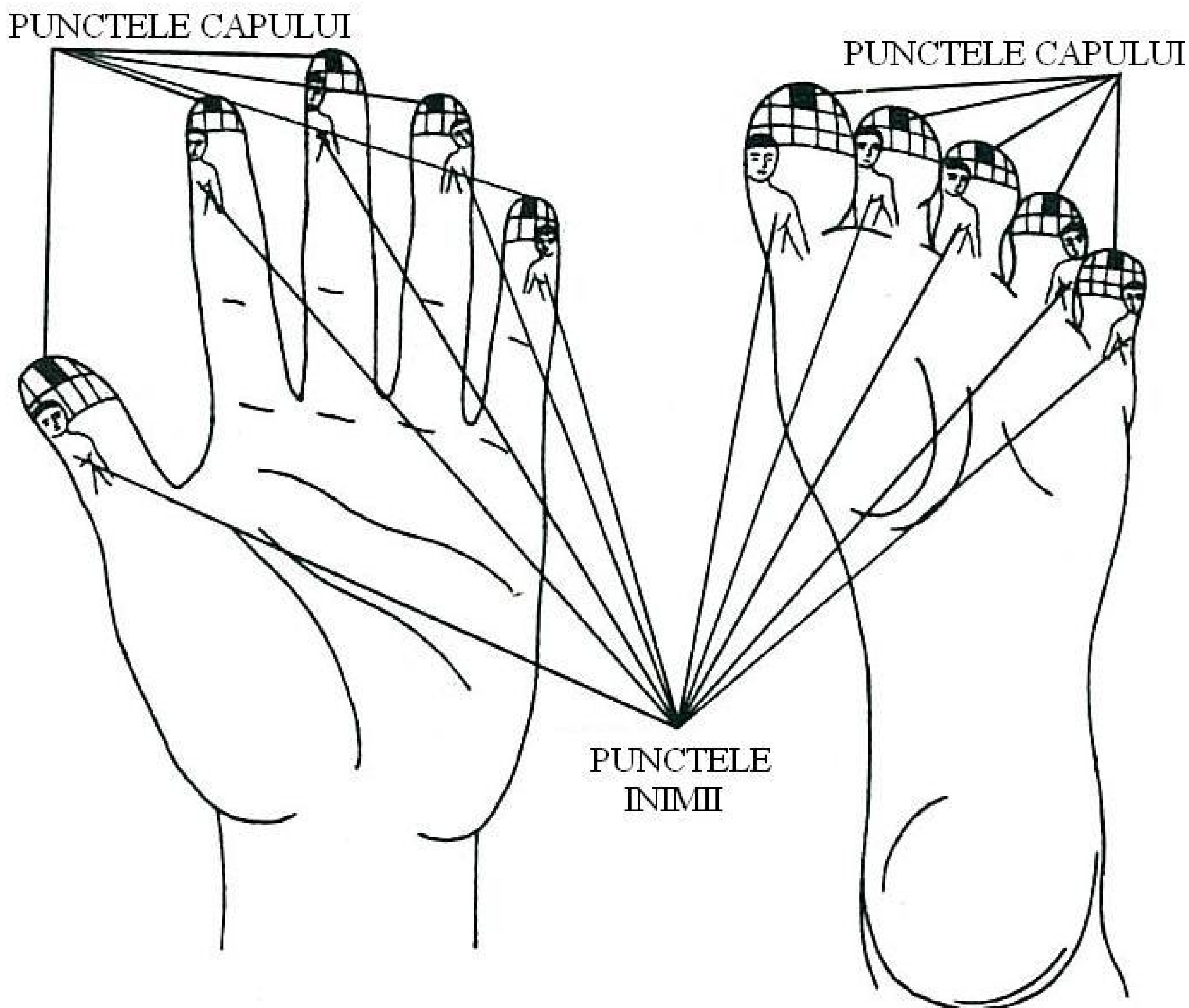
Cauze: in procesul de purificare scade treptat staza venoasă in organele cavităţii abdominale şi ale diafragmei. Are loc aruncarea sangelui venos, creşterea volumului afluxului de sange catre inimă prin vene şi, prin urmare, creştera volumului sangelui arterial. Aceasta demonstrează că ridicarea tensiunii arteriale nu are loc la persoanele hipertensive, ci la persoanele cu intestinul atonic prost funcţionabil şi cu constipaţii habituale obişnuite.Iar la hipertensivi, de regulă, la administrarea sării de magneziu şi efectuarea clismelor de curăţire se normalizează tensiunea arterială.

Metode de auto-ajutor

1. Se continuă administrarea sării de magneziu şi efectuarea procedurilor de purificare (clismele).
2. Se masează punctul spasmolitic de pe pavilionul urechii şi punctele ce reglează tensiunea arterială *(vezi fig.5).*
3. Faceţi emisie de sange, in punctul din care se ia sange pentru analize, la extremitatea falangei degetului mare, mijlociu sau inelar *(vezi fig. 12).* De regulă, această procedură

este suficientă pentru scăderea tensiunii arteriale sistolice cu 40-60 mm Hg. Continuaţi obligatoriu purificarea.

Fig.12. Punctele de prim ajutor



V. Greaţă, senzaţii de vomă

Cauze: manifestarea capacităţilor de protecţie ale stomacului.

In stomac, in urma purificării, se acumulează mucus, celulele moarte şi bila refulată din duoden. In toate cazurile este considerat un fenomen pozitiv, şi stomacul trebuie ajutat. Sarea de magneziu şi plantele pot provoca senzaţia de greaţă şi voma.

Metode de auto-ajutor

1. Se bea 2—3 pahare cu apă caldă şi cu 2 degete (arătătorul şi cel mijlociu) apăsand mai adanc la rădăcina limbii, provocaţi voma. E de dorit să spălaţi stomacul pană apa devine curată sau pană la dispariţia completă a greţii, deaceia se bea adăugător 2—3 pahare cu apă şi se provoacă voma a doua oară.
2. Masaţi punctele stomacului de pe pavilionul urechii stangi *(vezi fig.5).*
3. Mirosiţi usturoi.

VI. Dureri de scurtă durată in regiunea inimii (se intămplă rar)

Cauze: schimbarea raportului artereo-venos al sangelui, spasme de scurtă durată ale arteriolelor şi deviaţia axei electrice a inimii.

In urma purificării intestinului, se micşorează volumul cavităţii abdominale, se lasă diafragma şi inima ia o nouă poziţie, şi este nevoie de timp pentru a schimba direcţia axei electrice a inimii.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii *(vezi fig.11).* Mai intai pe palma stangă, apoi pe cea dreaptă, in ritmul — o apăsare pe secundă.
2. Dacă durerea nu trece, se recomandă să strangeţi cu dinţii (se muşcă) părţile laterale ale ultimilor 2 falange ale degetelor mici (de la ambele maini sau alternativ).

VII. Palpitaţii

Cauze: aceleaşi că şi in secţiunea a VI-a.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii *(vezi fig.11).* In tahicardie (frecvenţa cardiacă mai mare de 68 de bătăi pe minut) se apasă o dată la 2 secunde, in bradicardie (frecvenţa cardiacă mai mică de 64 de bătăi pe minut) se apasă de 2 ori pe secundă. Iniţial pe palma stangă, apoi pe cea dreaptă.
2. Mana stangă se pune in regiunea inimi, iar mana dreaptă — in regiunea plexului solar (palma mai sus de ombilic pe linia mediană) şi vorbiţi gingaş cu inima, rugand-o să se liniştească.

VIII. Dureri in gat (amigdalită acută)

Cauze: agravarea amigdalitei cronice ca urmare a procesului de purificare.

Metode de auto-ajutor

1. Se continuă purificarea.
2. In caz de febră se frecţionează tot corpul cu oţet diluat.
3. Se face gargară cu infuzie preparată din una din următoarele plante: salvie, muşeţel, tei sau cu bicarbonat de sodiu şi cateva picături de tinctură de iod.

De obicei in decurs de 1-2 zile are loc deschiderea spontană a focarului de supuraţie din amigdale, şi boala repede dispare. Nu trebuie să vă speriaţi de această acutizare, in staţionarul nostru, dacă procesul de purificare se petrecea iarna, pacienţii continuau să meargă desculţi pe zăpadă şi să se scalde in găurile din gheţă.

IX. Dureri abdomenale

Cauze: intensificarea peristaltismului intestinal, in urma căruia are loc incordarea aderenţelor din mezenter. Iar in acelaşi timp, are loc o sortare a maselor in putrefacţie din diverticuli (asemănători unor punguţe) cu manifestări dureroase.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea palmelor in sensul acelor de ceasornic (*vezi fig.7,8).*
2. Un termofor cald in regiunea abdomenului.
3. Dacă durerile nu au incetat, se poate bea 2 ml de No-Spa, dizolvat in 50 g de apă. Continuaţi purificarea.

Concluzii

Reacţiile mai sus enumerate se intalnesc rar, dar totuşi se pot intampla şi, de regulă, ele sunt imprevizibile. Vă avertizez: aşteptăm acutizări şi ne bucurăm de ele. Ceea ce inseamnă că organismul este incă in stare să lupte şi să se vindece singur.

Incă un avertisment: la inceputul procesului de purificare trebuie să pregătiţi următoarele: 1) miere; 2) oţet diluat; 3) termofor cu apă fierbinte; 4) usturoi; 5) apă caldă; 6) să invăţaţi masajul indirect al inimii *(vezi fig.11)*; 7) să studiaţi punctele de pe pavilionul urechii(vezi fig.5); 8) să asimilaţi masajul punctului yang *(vezi fig.10)*; 9) să insuşiţi poziţia punctelor de prim ajutor de pe varful degetelor *(vezi fig.12)*; 10) să pregătiţi un ac pentru inţepături sau pentru emisii de sange; 11) 2 tablete de Allohol, 2 fiole de No-Spa.

REACŢIILE ORGANISMULUI IN PROCESUL PURIFICĂRII PROFUNDE ALE ORGANELOR ŞI SISTEMELOR

Aşadar, după purificarea de 7 zile a ficatului, organismul uşurat incepe singur să-şi cureţe alte filtre ale sale, cu condiţia ca să il ajutaţi prin continuarea metodelor speciale de purificare, expuse in carte, sau cel puţin să continuaţi alimentaţia vegetariană sau disociată. Pe măsura ce se purifică profund organele şi sisteme se pot observa noi reacţii din partea organismului.

I. Dureri in regiunea ficatului

Cauze: se ştie că de la 500 pană la 1500 ml de fiere(bilă) trebuie să circule zilnic, in mod liber, din ficat in vezica biliară, duoden şi mai departe in intestinul subţire. Se ştie, de asemenea, că pană şi 60%-70% din copii au déjà dischinezii biliare (incetinire a secreţiei biliare), in urma cărora pană la 500 ml de bilă, sau chiar mai mult (in cazul unei alimentaţii excesive cu carne) stagnează in ficat. Se formează un fel de lacuri (bălţi, lacustre) micuţe din fiere stagnată, care se măresc datorită presiunii exercitate asupra lor şi duc la moartea şi "sedimentarea" fragmentelor de mucoasă. Fragmentele mortificate pot bloca ieşirea din "lac" formandu-se astfel microchisturi. In felul acesta, ficatul in loc să indeplinească principala sa funcţie—purificarea sangelui—se transformă intr-o principală „ groapă de deşeuri" a organismului uman. In decurs de 7 zile organismul curăţă de nisip, de calculi de colesterină şi bilirubină vezica biliară, lobul stang al ficatului şi, posibil, jumătatea stangă a lobului drept. Cu ajutorul leucocitelor se topesc microchisturile, se formează puroiul, şi organismul il expulzează. Dacă microchistul trece liber in canalul hepatic, atunci acestă expulzare are loc fără dureri, dar dacă trecerea este blocată—apare durerea.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a cate 2 litri de apă *(Vezi Anexa 1).*
2. Se administrează 2 tablete de No-Spa , sau 2—4 tablete Allohol, sau 2 ml de No-Spa la 30—40 ml de apă.
3. Ataşaţi un termofor cald pe locul dureros al regiunii ficatului.
4. Găsiţi in palmă punctul dureros al proiecţiei ficatului şi masaţi pană la limita suportării durerii *(vezi fig.7, 8)*, apoi se ataşează seminţe (de hrişcă, măr, pară, mei) cu ajutorul leucoplastului in acest punct.
5. Se masează punctul ficatului de pe pavilionul urechii drepte.(vezi fig.5)
6. Dacă durerile nu a trecut in intregime, adică nu s-a deschis canalul, treceţi la purificarea de o zi a ficatului. (VIII-a variantă).
7. Dacă vor mai aparea dureri in regiunea ficatului, odihniţi-vă 1—2 săptămini şi apoi repetaţi tubajul. Dacă aveţi suficiente puteri, puteţi face 2 zile de tubaj (VII-a variantă).

II. Dureri in regiunea vezicii biliare

Cauze: deplasarea din pereţii vezicii biliare a nisipului granulos invechit şi a calculilor moi „ca de plastilină”.

Metode de auto-ajutor

1. Toate cele enumerate mai sus in secţiunea I.
2. Dacă ştiţi că calculii sunt mai mari de 0,8 cm, atunci după punctul al 5-lea de tratament bolnavul trebuie culcat pe spate şi se apasă adanc cu pumnul mai sus de ombilic şi apoi se duce pumnul adanc in abdomen pe partea dreaptă a pacientului. Cu această mişcare veţi deplasa piatra din canal, in interiorul vezicii biliare, şi durerea va inceta.

In practica mea de 15 ani (acesta inseamnă mii de pacienţi), noi nu am recurs niciodată la ,,salvare” şi am făcut faţă cu metodele descrise mai sus. Dar dacă sunteţi acasă şi măsurile propuse nu v-au ajutat, atunci chemaţi ,,salvarea”.

III. Dureri in unul sau ambii rinichi, dureri lombare(de şale)

Cauze: organismul incepe să cureţe rinichii de nisip şi calculi mici.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a cate 2 litri de apă *(Vezi Anexa 1).*
2. Se bea 2 ml de No-Spa sau 2 comprimate No-Spa cu 30—50 ml de apă.
3. Legaţi de spate in regiunea rinichiului (rinichilor) un termofor cald.
4. Luaţi “poziţia lumanarea” (mesteacănul): culcat pe spate pe podea, ridicaţi picioarele şi bazinul in sus, susţinandu-vă cu mainile de talie (vezi fig.9).
   Dacă nu reuşiţi să faceţi asta singur, cereţi ajutorul rudelor. Dacă nu este nimeni să vă ajute, culcaţi-vă mai aproape de perete sau de dulap şi ridicaţi picioarele, sprijinindu-le de perete sau de dulap. Dacă bosiţi — odihniţi-vă. Staţi in poziţia “lumanarea”(mesteacănul) 10—15 minute, se poate cu pause de odihnă.
5. Dacă durerea nu trece, faceţi o baie fierbinte in poziţie aşezată(t °apei 42— 50°C, nivelul apei să ajungă pană la regiunea inimii).
6. In decurs de 10 zile după tubajul ficatului se recomandă să se bea infuzie de plante: 1) strugurii ursului, 2) coada calului, 3) muguri de mesteacăn; se poate adăuga in amestec şi talpa giştii. Se pune o lingură din amestecul acestor plante sau cel puţin un amestec din oricare două, in 300 ml de apă fierbinte, şi se fierbe timp de 3 minute, se lasă la infuzat 20—30 minute. Se bea cald cate 0,5 pahar de 3 ori pe zi intre administrările de sucuri şi hrană.

In decurs de 15 ani de practică nu am avut nici-un caz ca in urma tubajului ficatului să se ajungă la operaţie pentru a scoate pietrele din rinichi. Desigur, dacă in bazinet există un calcul nu prea mare, nu mai mare de 0,5 cm, şi el pluteşte vioi, atunci incepeţi purificarea cu orez şi abia apoi treceţi la purificarea ficatului şi a rinichilor.

IV. Dureri lombare(in şale), cu iradiere intr-un picior sau in ambele picioare

Cauze: ptoza (deplasarea in jos) rinichilor, acumularea nisipului in ureter.

Metode de auto-ajutor

Vezi mai sus toate punctele din secţiunea III — dureri lombare(in şale) şi in regiunea rinichilor.

V. Dureri in partea inferioara a abdomenului(in josul abdomenului), resimţite in uretră. Senzaţii de urinare. Senzaţii de arsură in uretră

Cauze: eliminarea de săruri, de puroi din bazinetul renal, din vezica urinară. Uneori ele se elimină intr-o cantitate atat de mare incat rănesc orificiul extern al uretrei—atat la femei, cat şi la bărbaţi. Senzaţia de arsură se intanleşte foarte rar: in practica mea au existat doar 4 cazuri.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a cate 2 litri de apă.
2. Termofor cald pe zona inferioară a abdomenului, in regiunea vezicii urinare.
3. Se introduce cu pipeta in ureter ulei vegetal steril (de măsline, de cătină, de floarea soarelui). Uleiul se pune intr-un borcănaş şi se sterilizează in prealabil prin fierbere in baia de apă (bain marie)timp de 5—10 minute (apoi se lasă să se răcească!).
4. Se inghit 2 tablete sau 2 ml de No-Spa din fiole cu 30 ml de apă.
5. Se masează punctul dureros de pe suprafaţa palmară intre al 3-lea şi al 4-lea deget de la ambele mani şi tălpi — proiecţia vezicii urinare (*vezi fig.7, 8*).
6. Se beau ceaiuri din plante diuretice (vezi mai sus) şi se suportă durerea, aşteptand să iasă toate sărurile.

VI. Dureri in regiunea organelor genital (testicule, prostata — la bărbaţi; ovare, uter — la femei)

Recomand femeilor să efectueze purificarea in perioada de menstruaţie, cand are loc o insănătoşire foarte eficace. In practică au existat cazuri, cand după purificare femeile incepeau să rămană insărcinate, deorece trompele uterine, care in decurs de mulţi ani erau impermiabile (astupate) deveneau permiabele. In perioada purificării din vagin se poate elimina puroi, mucus, mari cheaguri gelatinoase. Nu vă speriaţi, are loc purificarea.

Atenţie femeilor, care folosesc metode naturale de protecţie impotriva sarcinii (după calendar). După purificare ciclurile se incurcă, pot să se reintoarcă la perioada de inceput a ciclului, ca cea de la 14—16 ani, doarece are loc intinerirea organismului. După purificare creşte potenţa la bărbaţi şi femei.

Metode de auto-ajutor

1. 3 clisme a cate 2 litri de apă.
2. Termofor cald in regiunea dureroasă.
3. Decoct de plante — bărbaţilor coada-şoricelului, femeilor — urzică şi coadaşoricelului, o linguriţă la un pahar cu apă fierbinte. Se bea de 3 ori pe zi cate jumătate de pahar.

VII. Agravarea afecţiunilor cutanate: neurodermita, eczema, psoriazisul, alergiile şi altele

Cauze: pielea — o importantă glandă de secreţie internă şi externă, strans legată de toate organele interne, de alte glande endocrine şi de ţesutul conjunctiv.

Pielea este o oglindă a sănătăţii şi a bolii. Ţinand cont de suprafaţa mare a pielii – de la 1,7 pană la 2,6 m2, de capacitatea ei de excreţie ea poate fi echivalată cu un intreg rinichi sănătos.

Alergia, pruritul cutanat (senzaţia de mancărime) se explică prin acumularea in organism a surplusurilor de toxine metabolice ca urmare a unei seriei de dereglări profunde ale căilor excretorii (insuficienţa renală, insuficienţă a ventilaţiei pulmonare, insuficienţa hepatică, insuficienţa pancreatică).

Dermatologii au recunoscut deja nocivitatea tratamentului afecţiunilor cutanate prin aplicaţii locale pe piele, in special a celui cu hormoni. Are loc neutralizarea, drogarea funcţiei de protecţie a pielii, fapt care se răsfrange asupra stării generale a organismului şi provoacă afecţiuni grave.

Unul din cazurile clinice. Fostul nostru pacient ne-a sunat şi ne-a anunţat alarmat că la fiul său au apărut pe piele o mulţime de furunculi. Fiul avea 24 de ani. L-am sfătuit să-l aducă urgent la noi in staţionar pentru purificarea ficatului şi a rinichilor. Dar fiul nu a fost adus. Cand am intrebat de ce, tatăl a anunţat că au venit la el prietenii dermatologi şi l-au determinat să nu mai vină la noi, i-au prescris unguente şi antibiotice. Tanărul s-a simţit mai bine, furunculii s-au micsorat iar unii chiar au dispărut complet. Peste 2 săptămani ne suna tatăl, şi cu vocea foarte alarmată ne anunţă: fiul are febra de 39 °C, nu poate călca pe piciorul stang. Partea interioara a piciorului, de la regiunea inginală pană la partea de mijloc a tălpii era edemaţiată (umflată), de culoare roşie-purpurie iar la mijlocul gambei – un infiltrat violaceu dureros. Ganglionii limfatici din regiunea inghinală erau măriţi şi dureroşi. La examenul medical am atras atenţia la regiunea rinichiului din partea dorsală. Acolo se afla un edem (o umflătură) dureros. Adică puroiul nu era doar in rinichi, ci şi in jurul lui (paranefrită). Iată unde se afla cauza bolii. Organismul incercand să salveze rinichiul, a aruncat toxinele, substanţele otrăvitoare, microbii, puroiul prin piele (furunculi pe piele).

Avand in vedere varsta tanără a pacientului şi faptul că afecţiunea s-a manifestat pentru prima oară, precum şi condiţia satisfăcătoare a plămanilor şi a inimii i-am indicat purificarea după varianta VII. Peste 7 zile, tanărul deja alerga. Au trecut 5 ani şi in acestă perioadă nu au existat acutizari.

Metode de auto-ajutor

Purificare şi iarăşi purificare, dietă, schimbarea modului de viaţă şi a alimentaţiei.

VIII. Tusea

Cauze: procesul de purificare favorizează eliminarea flegmei, a puroiului, a substanţelor toxice şi a altor componente din bronhii şi plămani prin intermediul tusei şi expectoraţii.

Metode de auto-ajutor

1. Băuturi calde.
2. Infăşurare fierbinte a cavităţii toracice cu camfor şi terebentină.
3. 3 clisme a cate 2 litri de apă – se imbunătăţeşte condiţia diafragmei şi calitatea sangelui.
4. Se masează pe pavilionul urechii punctul de reglare a respiraţiei *(vezi fig. 5)*
5. Se masează zona plămanilor de pe movila degetului mare *(vezi fig.11).*
6. Tratamentul cu suc de usturoi. Contraindicaţii – ulcer gastric. Se bea pe stomacul de 1-2 ori pe zi o linguriţă nu plină cu suc de usturoi proaspăt pregătit . Tot usturoiul se va dizolvă in bronhii. Tusea incetează după prima administrare. Bronşita — după 2—3 zile. Se poate vineca şi astmul bronşic, dar numai după cel puţin 7 zile de administrare a sucului de usturoi.
7. Se continuă toate tipurile de purificare.

IX. Dureri de inimă, tahicardie, aritmie

Cauze: o dezechilibrare temporară a raportului de volum intre sangele arterial şi venos.

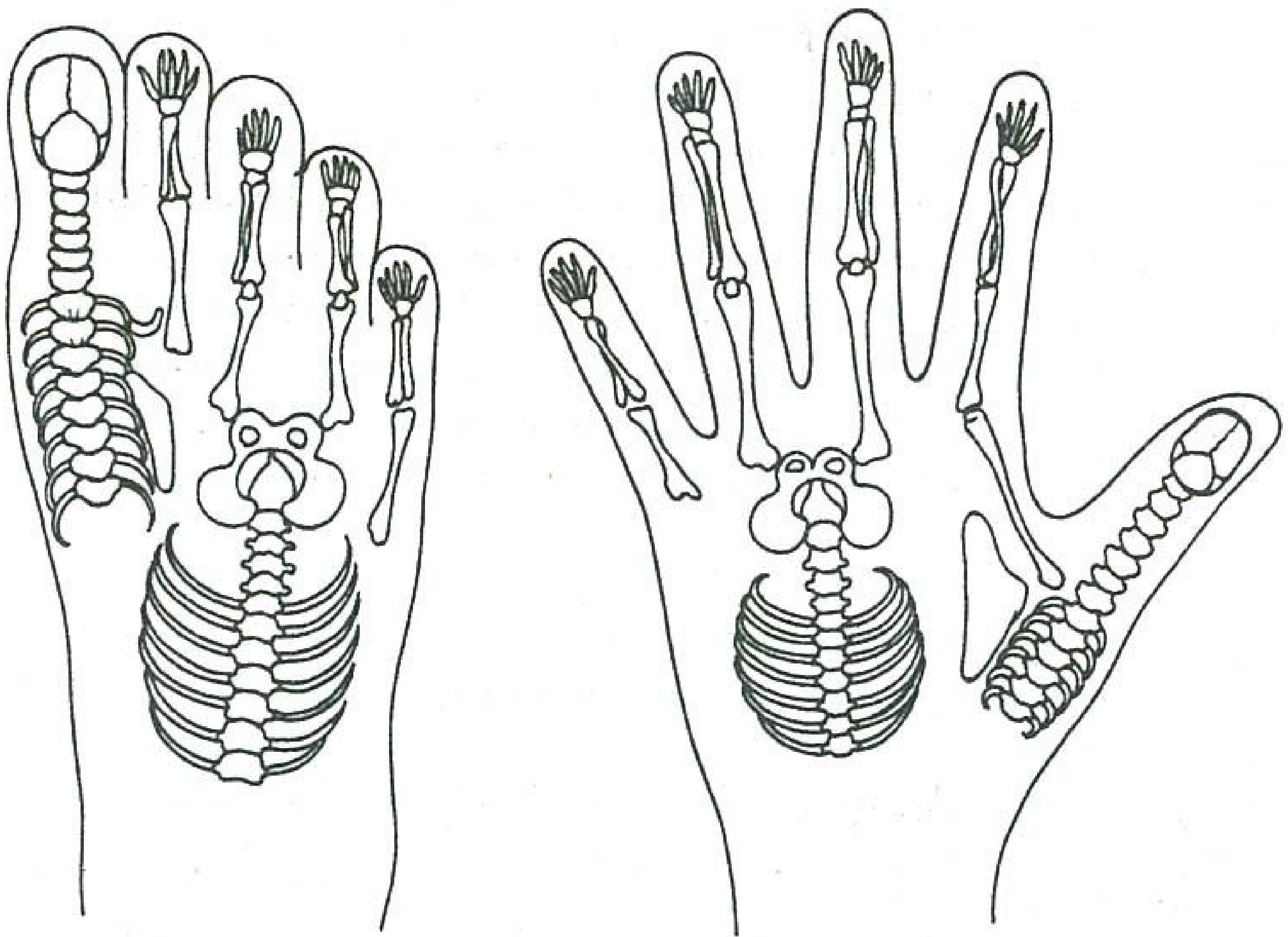
In perioada de purificare a organismului are loc o creştere a volumului de sange venos ca consecinţă a eliberării lui din depourile stagnate (din ficat, splină, reţele venoase ale venei porta, intestin, diafragmă). Prin urmare va trebui să se intensifice şi să se accelereze capacitatea de contracţie a inimii. Inima sănătoasă ii face faţă rapid şi abia perceptibil. Iar o inimă, supraincărcată de toxine metabolice, metaboliţi,care are membranele vasculare modificate din cauza insuficienţii cronice de oxigen şi substanţe nutritive , nu reuşeşte indată să-i facă faţă. Şi deaceia in perioada ei de restabilire apar durerile (extensia pereţilor), bătăi neregulate (aritmia)

de contracţie, (din cauza afluxului neaşteptat de sange venos), accelerarea frecvenţii ritmului – tahicardia.

Metode de auto-ajutor

1. Masajul indirect al inimii *(vezi fig. 11).*
2. Mana stangă in regiunea inimii, cea dreaptă in regiunea plexului solar, şi vorbiţi gingaş cu inima voastră. Are loc redistribuirea energiei, şi astfel extrasistolia, aritmia se reduce.
3. Se muşcă varful degetului mic pe părţile laterale şi se ţine aşa 2 minute, mai intai – cel de la mana stangă, apoi – cel de la mana dreaptă.
4. Dacă vă simţiţi sleiţi de puteri — masaţi punctul yang *(vezi fig. 10).*
5. Dacă faţa este roşie, se semnalează o excitare — masaţi punctul yin *(vezi fig. 10).*
6. Se bea 15—20 picături tinctură de talpa gaştii la 30 ml de apă.

Fig. 13. Proiecţia sistemului osos pe palmă şi talpă



X. Agravarea osteohondrozei vertebrale, dureri in coloană şi in articulaţii

Cauze: ca urmare a circulaţiei periferice a sangelui şi a limfei se realizează curăţirea de toxinele metabolice, acumulate in limfă şi in lichidele extracelulare. Pentru lichidarea depunerilor de saruri este nevoie de un aflux de sange sănătos, de limfă şi oxigen. Aceasta măreşte temporar cavitatea articulară, cauzand intinderea membranei articulare, astfel apar edeme şi dureri temporare.

Metode de auto-ajutor

1. Masarea regiunii dureroase.
2. Comprese cu urină pe articulaţii.
3. Terapia manuală a coloanei vertebrale.
4. Exerciţii fizice (ce de exemplu, gimnastică matinală zilnică).
5. Masarea punctului dureros şi punctul de proiecţie al articulaţiei de pe palme şi tălpi *(vezi fig.13).*
6. Se continuă purificarea, in principal — cea a sistemului articular.
7. Masaţi cu propria voastră urină zona rinichiului (de aceiaşi parte cu articulaţiile lezate) in decurs de 30—40 de minute zilnic timp de 10 zile .

XI. Dureri in una sau in ambele urechi, este posibilă apariţia secreţiilor purulente

Cauze: acutizarea otitelor cronice cu eliminare de puroi, desprinderea şi expulzarea sărurilor de pe oscioarele urechii interne. Ne bucurăm de exacerbări, deoarece in urma acestora se imbunătăţeşte auzul.

Metode de auto-ajutor

O compresă caldă cu alcool pe zona urechii. Luaţi o faşă de tifon sau panză de tifon, decupaţi din ea un pătrat de 10x10 cm, in mijlocul lui tăiaţi o linie prin care să poată intra pavilionul urechii. Inmuiaţi-l puţin in soluţie caldă de vodcă sau alcool camforat, puneţi-l in jurul urechii, scoateţi pavilionul urechii prin deschizătura perforată, puneţi deasupra un pătrat de 11x11cm de hartie impermeabilă (cerată) sau celofan apoi o căptuşeală calduroasă din lană şi bandajaţi de jur imprejur. După uscare compresa se scoate şi se picură in ureche cu pipeta 3—4 picături de suc de ceapă. După aceasta continuaţi să puneţi comprese. Repetaţi procesul pană trece durerea.

XII. Scăderea acuităţii vizuale (a vederii)

Cauze:

1. Dilatarea pupilei — are loc din cauza supraexcitării sistemului nervos simpatic. Trece peste 3—4 zile.
2. Un edem nu prea mare in partea centrală a retinei. Se intamplă rar, in 15 ani de practică am avut – 3 asemenea cazuri. Dispare fără urmă după 7—10 zile.
3. O hemoragie neinsemnată in corpul vitros. Se intamplă rar. In practica mea am intinlit – 3 cazuri. Nu necesită tratament, se reabsoarbe in decurs de 5—7 zile.

Trebuie să adaug că in practica mea au existat mulţi pacienţi cu probleme de vedere. Au fost bolnavi cu acuitate vizuală de la 0,01 (adică aproape orbi) pană la 0,06. In urma purificării, in unele cazuri după cura de terapie prin foame in decurs de 15 zile, vederea se restabilea pană la valorile de la 0,06 la 1,0. Pe aceşti pacienţi i-am ţinut sub observaţie 5—7 ani: vederea se păstrează, inrăutăţiri nu sunt.

XIII. Dureri de dinţi şi abcese dentare

Cauze: in procesul de purificare profundă organismul "expulzează" puroiul din chisturile aflate la rădăcina dintelui, canalul căruia nu a fost obturat total in timpul tratamentului.

Tratament

Urgent trebuie să vă adresaţi stomatologului.

XIV. Ruperea şi căderea părului. Unghii fragile. Piele uscată, sedimentarea pielii pe palme şi tălpi

Cauze: are loc regenerarea celulelor. Pier celulele bătrane şi bolnave, procesul are loc mult mai rapid decat in mod obişnuit.

Nu este nevoie de tratament. Are loc autorestabilirea (organismului). Se pot face măşti pentru păr, tratamente pentru unghii, maini şi tălpi. Să se consume cat mai mult grau incolţit, sucuri de legume, seminţe de floarea soarelui.

Capitolul 5

REGIMUL ALIMENTAR IN PERIOADA DE PURIFICARE A ORGANISMULUI

PE SCURT DESPRE ESENŢA BOLILOR

Pacienţii deseori pun intrebarea: „Voi ce trataţi? ”. Noi răspundem: „Organismul singur vindecă tot, noi doar il ajutăm”. Următoarea intrebare este: „Oare intradevăr prin purificare se poate trata totul”. Noi răspundem: „Purificarea ajută organismul să intre pe platforma corectă de la care veţi putea inainta pe calea insănătoşirii complete”.

Vom analiza incă o dată ce este boala. Tuturor bolilor le este caracteristic marea cantitate de toxine. La dereglarea funcţiei de purificare a ficatului şi a proceselor de digestie din intestin tot mai multe toxine (substanţe otrăvitoare) se acumulează in sange, in ţesuturile organelor şi in diverse sisteme ale organismului. Ele afectează şi sistemul imunitar.

Pentru a nu permite evoluţia bolii, trebuie inainte de toate să deschideţi căile de eliminare: să curăţaţi intestinul, ficatul, rinichii, pielea, plămanii; trebuie deschise urgent capilarele inchise. Dacă rămaneţi sub tratamentul medicamentos, in locul unei specii de microbi vor reveni alte specii, şi deoarece organismul e deja slăbit el are tot mai puţine forţe de a elimina toxinele prin acutizarea bolilor. Manifestările acute ale bolii dispar şi sunt inlocuite de cele cronice, non-tipice şi tot mai dificil de diagnosticat.

FUNCŢIILE PRINCIPALE ALE GLANDELOR ENDOCRINE

Noi trăim in permanente situaţii de stres. Ne ajută să ieşim din condiţiile extreme sistemul nostru endocrin.

Vom revizui pe scurt funcţiile de bază ale glandelor endocrine.

1. *Hipotalamusul.* Reglează reacţia termică, stabileşte raportul corect intre producerea şi cedarea de căldură. Iată de ce după purificarea organismului, după ce aţi adus in ordine filtrele de eliminare, inclusiv şi sangele, puteţi cu indrăzneală să faceţi duş rece, să mergeţi desculţ, să vă scăldaţi in găurile din gheaţă.

2. *Hipofiza(glanda pituitară*). Reglează metabolismul hidro-salin şi metabolismul lipidelor. S-a produs o stare de stres — hipofiza secretă imediat hormonul in sange. Are loc arderea intensivă a grăsimilor cu eliberare de energie. Energia pune in mişcare muşchii. Este cunoscut cazul, cand un bărbat salvandu-se in pădure de la un elan, s-a urcat aşa cum era pe schiuri intr-un pin inalt.

3. *Glanda tiroidă.* Reglează metabolismul bazal, asimilarea oxigenului. S-a produs stresul — glanda tiroidă secretă urgent hormonul in sange, intensifică procesul de saturare a sangelui cu oxigen, se accelerează respiraţia şi ritmul inimi (tahicardia). Astfel , in acceleratul ritm al inimii, sangele saturat cu oxigen alimentrază cele mai indepărtate regiuni ale corpului.

4. *Glandele suprarenale.* Produc hormonul adrenalina, care ridică tonusul vascular, tensiunea arterială, in urma căruia urcă sangele, bogat in oxygen la cei mai indepărtaţi muşchi, şi sporeşte brusc capacitatea lor energetică. A fost descris un caz cum un om, fugind de caini, a sărit peste un gard, mai inalt decat cota de inălţime a campionului ţării la sărituri in inălţime

5. *Pancreasul.* Produce hormonul insulină, care intensifică arderea glicogenului in muşchi cu eliberare de energie. Vă amintiţi cazul celebru, cand doi copii se plimbau prin pădure şi peste unul din ei a căzut un pin? In situaţia de stres cel de-al doilea copil a impins pinul şi si-a salvat prietenul. Cand in dimineaţa următoare 4 bărbaţi au venit la locul intamplării, ei nu au reuşit nici măcar să il ridice puţin.

6. *Vezica biliară.* Deja a fost stabilit de medicină oficială că este o glandă endocrină. In momentul stresului ea elimină fiere(bilă), datorită căreia se intensifică peristaltismul intestinului subţire şi masele in putrefacţie sunt impinse rapid in intestinul gros şi rect. In acelaşi timp are loc eliberarea accelerată de deşeuri, prevenindu-se astfel pătrunderea lor in sange.

7. *Apendixul.* Abia doar cu 10 ani in urmă a fost recunoscut de medicina oficială ca glandă endocrină. In momentul stresului are loc eliberarea hormonului, care intensifică peristaltismul intestinului gros. Vă amintiţi de „boala ursului" a studenţilor in momentul examenelor?

8. *Testiculele şi ovarele(gonadele).* Secretă hormoni sexuali. Voi cunoaşteţi oare ce puteri pot să manifeste părinţii cand işi protejează copii? Ei luptă pe viaţă şi pe moarte!

Fireşte, toate glandele noastre endocrine lucrează in acelaşi timp, dar in situaţii diferite de stres – cu accente diferite ale unei sau altei glande.

Din cele expuse mai sus aţi inţeles ce rol important joacă „ guvernul nostru" — sistemul endocrin.

Pentru restabilirea sistemului endocrin după stres, organismul are nevoie să-şi completeze rapid microelementele pierdute.

ROLUL MICROELEMENTELOR IN ALIMENTAŢIE ŞI MODALITĂŢILE DE SUPLINIRE ALE ACESTORA IN ORGANISM

Organismul are practic nevoie de toate elementele din tabelul periodic al lui Mendeleev. Fără microelemente glanda endocrină nu poate sintetiza hormoni. Dar unde se se găsesc toate microelementele? In pămant. Ceia ce inseamnă, că trebuie de mancat in primul rand ceea ce creşte din pămant: sfeclă, morcov, varză, ridiche, castraveţi, dovlecei , vinete şi verdeaţă(pătrunjel, mărar, ţelină, usturoi, ceapă, coriandru etc.). Şi nu doar de mancat, ci să se intrebuinţeze in cantităţi mari. In mod special e nevoie de mult calciu (Ca), deoarece el intră in compoziţia hormonilor.

1. *Calciu.* Loc de depozitare — stomac, intestin, coloana vertebrală, oase.
   Compune baza minerală a ţesuturilor osoase şi a dinţilor, e necesar pentru menţinerea normală a excitabilităţii sistemului nervos, participă la procesul de coagulare a sangelui.
   Cum putem satura organismul cu calciu după purificare?
   1) Dimineaţa pe stomacul gol se ia o lingură de cretă pisată, purificată şi se bea cu un pahar de apă la temperatura camerei.

2) Se poate lua o linguriţă de coajă de ou, (curăţată de membrana internă), uscată şi măcinată prin raşniţa de cafea, se toarnă peste ea o lingură de acid citric sau oţet de mere şi se bea cu un pahar de apă. După purificare administraţi cretă şi coaja de ou timp de o lună .
3) Mancaţi toate legumele sub formă de salate, sucuri, in stare crudă.

2. *Potasiu.* Loc de depozitare — muşchii şi in special muşchii inimii.Contribuie la evacuarea apei din organism.
După purificare, in decurs de o lună beţi decoct de măceşe, păducel. Se mănancă caise uscate, prune uscate, stafide. Trebuie să le amestecaţi in proporţii egale şi să le treceţi prin maşina de tocat carne, e şi mai bine să le inmuiaţi in prealabil 3—4 ore in apă fierbinte.

3. *Aluminiu, germaniu, seleniu.* Loc de depozitare — toată membrane mucoasă din organism. Aceste microelemente se găsesc in usturoi. După purificare voi o să-l mancaţi cu pumnii, deoarece se va deştepta o mare necesitate pentru el, şi veţi efectua obligatoriu conform orarului purificarea sistemului vascular cu suc de usturoi.

4. *Magneziu.* Loc de depozitare — muşchii striaţi lungi. Magneziul este necesar pentru menţinerea normală a excitabilităţii sistemului nervos, funcţiei de contracţie a muşchilor. Deficienţa lui in organism este insoţită de convulsii musculare.
Sursa de săruri de magneziu — secară, grau, ovăz, hrişcă, fasole, mazăre, varză albă, tăraţe. Adăugaţi obligatoriu tăraţe in caşă (cereale fierte) şi supe . Coaceţi paine cu tăraţe. Se poate pur şi simplu să turnaţi peste tăraţe apă clocotită şi să le mancaţi aşa, adăugand miere după gust. Fireşte, trebuie să mancaţi şi grau incolţit. Nu este greu să-l pregătiti, trebuie doar să-l includeţi in orarul personal obligator: cu 24 de ore inainte de pregătire (in proporţie de 50—100 g de persoană) alegeţi graul şi spălaţi-l minuţios sub apă rece. Se distribuie pe farfurie intr-un singur strat. Se toarnă apă rece peste el cat să acopere puţin grăunţele. Farfuria se pune intr-un loc cald, se acoperă cu un şerveţel de panză sau din tifon, dar nu prea strans. La scurgerea a 22—24 de ore in boabele de grau apar germeni de 1 mm. Se spală graul de cateva ori, şi se inlătură boabele neincolţite. Fiecare bob de grau trebuie să aibă germeni de 1—2 mm. Se intrebuinţează la dejun, după 30 minute de la administrarea prafului(făinii) de cretă şau a coajei de ou.

5. *Fosfor.* Loc de depozitare — ţesutul osos şi dinţii. Participă la formarea ţesutului osos.
Principalele surse de fosfor — bobul, soia, mazărea, conopida, ţelina, castraveţii, nucile, graul incolţit.

6. *Fier.* Loc de depozitare —măduva osoasă, splina, ficatul. Este necesar pentru formarea globulelor roşii (eritrocitelor) şi pentru menţinerea funcţiilor fiziologice ale organismului.
Surse de fier — legumele verzi, frunzele fragede de ridiche şi morcov; frunzele de păpădie, vişine, piersici, mere, prune.

7. *Cobalt(Co).* Loc de depozitare — glandele suprarenale. Rolul cobaltului — preinvine bolile sangelui. Este necesar pentru funcţionarea normală a pancreasului şi pentru reglarea acţiunii adrenalinei.
Sursele din hrană — leguminoasele, nucile.

8. *Zinc (Zn).* Loc de depozitare — pancreasul. Zincul intră in compoziţia insulinei.
Principalele surse de zinc din alimente — graul incolţit şi tăraţele de grau.

9. *Cupru(Cu).* Loc de depozitare — părul (ţesut capilar), ficatul. Este necesar pentru menţinerea compoziţii normale a sangelui (formarea hemoglobinei).
Sursele alimentare de bază — sparanghelul, orzul, lintea, ciupercile, nucile, pătrunjelul, graul incolţit, painea de secară.

10. *Vanadiu(V).* Loc de depozitare — timusul, celule imune de sub piele. Incetineşte procesul de imbătranire.
Sursa de bază — varză de mare.

11. *Siliciu (Si).* Loc de depozitare — ţesutul conjunctiv. Siliciul reprezintă un factor important in prelungirea tinereţii,a sănătăţii şi a capacităţilor vitale ale organismului. Fragilitatea oaselor, ruperea părului la orice varstă se explică prin deficienţa de siliciu.
Principalele surse alimentare de siliciu — sparanghelul, castraveţii, ţelina, frunzele de păpădie, ridichea de lună, roşiile, seminţele de floarea-soarelui, căpşunile, graul incolţit.

12. *Mangan (Mn).* Loc de depozitare — pancreasul. In alimente există o cantitate foarte mică de mangan, de aceea vă recomand să il supliniţi din băi. Despre aceasta este expus amănunţit in continuare. In cazul insuficienţii de mangan se dezvoltă disbacterioza intestinală, se creează un mediu propice pentru dezvoltarea helminţilor.

13. *Iod (I).* Locul de depozitare — glanda tiroidă. Iodul joacă un rol primordial in funcţionarea glandei tiroide, intră in compoziţia hormonilor, care stimulează procesele metabolice din organism.
Sursele de hrană de bază—varza marină, lăptuca, ceapa, prazul.

Manganul şi iodul există in cantitate mică in pămantul nostru, in apă, şi prin urmare şi in produse. De aceea vă recomand ca după purificare timp de o lună să primiţi aceste microelemente prin intermediul băilor, care trebuie făcute după următoarea schemă:

Joi: Inainte de somn umpleţi cada cu apă la temperatura corpului —36-38°C. Dizolvaţi in apă 3 linguri de sare (de mare sau obişnuita sare de bucătărie). Dizolvaţi separat intr-un vas permanganat de potasiu şi adăugaţi-l in cada cu apă pană cand apa capătă nuanţa de roz-pal. Culcaţi-vă in cadă pentru 4—6 minute. După aceasta ştergeţi-vă corpul cu grijă şi duceţi-vă la culcare. Dimineaţa vă veţi trezi plini de forţă şi intr-o bună dispoziţie.

Vineri: Inainte de somn umpleţi cada cu apă la temperatura de 36—38°C . Puneţi 3 linguri de sare şi adăugaţi 4—6 picături (nu mai mult) de tinctură de iod de 3-5% din farmacie. Staţi in cadă 4 minute.

Sambătă: Inainte de somn repetaţi ceaia ce aţi făcut joi. De ce anume, joi, vineri, sambătă? Nu este obligatoriu. Puteţi să vă alegeţi oricare din zile. Dar dacă lucraţi, după luni, marţi, miercuri pot apărea stări de stres şi joi, vineri, sambătă prin băile cu microelemente vă veţi elibera de ele, iar duminică veţi petrece cu familia in dragoste, prietenie şi inţelegere.

Iodul este necesar in cantităţi mari. De aceea după purificare faceţi testarea la iod:inainte de somn inmuiaţi un chibrit cu vată in tinctura de iod de 3-5% şi schiţaţi pe partea din faţă a coapsei o plasă. Ca să nu murdăriţi cearşafurile vă culcaţi după ce iodul s-a uscat. Dimineaţă verificaţi plasa de iod. Dacă s-a păstrat intensitatea culorii de iod, atunci este suficient să primiţi iodul prin apa din cadă . Dacă urma de iod a dispărut complet sau pe jumătate, incepeţi să desenaţi plase de iod in următoarele locuri: pe coapse, fese, spate, părţile laterale ale corpului. Desenaţi pe abdomen cercuri in formă de spirală. In caz de atonie intestinală, constipaţii — din zona apendicelui in cerc mare, treptat sub formă de spirală, incheiaţi desenul spre ombilic.

Dacă predomină spasmele intestinale, desenaţi cercurile de la ombilic spre periferie. In caz de mastopatie — ungeţi in jurul mameloanelor intai cu ulei vegetal, apoi cu tinctura de iod. Dacă aveţi induraţie, inflamaţie, ungeţi in formă de cerc in jurul induraţiei, inflamaţiei.

Pe viitor in fiecare lună vă sfătuesc să faceţi in mod obligator testarea cu plasa de iod şi in caz de insuficienţă de iod să faceţi tratament.

Să ţineţi minte, că sfecla — este regina microelementelor, in ea rezidă 70% din elementele tabelului periodic al lui Mendeleev.

Nu mă voi opri asupra vitaminelor,deoarece ele sunt nişte amplificatory (catalizatori) de asimilare a microelementelor. In legume şi fructe, microelementele şi vitaminele sunt mereu in relaţii de prietenie. Ceea ce inseamnă, că dacă veţi intrebuinţa in stare crudă şi proaspătă legumele, fructele şi sucurile lor , veţi primi şi vitamine şi microelemente, dacă le fierbeţi — atunci nu 100%, ci doar 60—70% din microelemente vor fi asimilate dar fără vitamine. Vitaminele la temperatura de + 40 °C işi pierd proprietăţile. Mai jos este expus sistemul alimentar la ieşirea din procesul de purificare intr-o perioadă de 7 zile şi intr-o perioadă de o lună.

REGIMUL ALIMENTAR LA IEŞIREA DIN PROCESUL DE PURIFICARE

Pentru refacerea completă a organismului este necesar să restabilim in el echilibrul acido-bazic.

Se ştie, că echilibrul acido-bazic al sangelui şi lichidului intercelular al omului in normă este de 7,2—7,4 unităţi conveniţionale, ceea ce ne spune despre o reacţie slab alcalină . Celula noastră biologică este creată să fie sănătoasă, viabilă in soluţia slab alcalină. Reacţia alcalină a sangelui şi a lichidului interstiţial este furnizată in principal de hrana vegetală. Reacţia acidă este furnizată de produsele de origine animală.

Incă din vremuri străvechi medicii impărţeau hrana in acidă şi alcalină. Vom introduce in tabel datele lui N. V. Walker şi a lui R. D. Pope despre produsele, care posedă proprietăţi de oxidare şi de alcalinizare ale organismului.

Semnele convenţionale: + acţiune slabă, ++ medie, +++ puternică, ++++ foarte puternică.

La efectuarea iridodiagnosticului noi deseori vedem un halou decolorat al irisului ce corespunde proiecţiei organelor, fapt care ne vorbeşte despre o acidificare pronunţată a sangelui şi a celulelor organelor. Acidificarea indelungată duce la dereglarea metabolismului.

Iată de ce după purificarea organismului, noi recomandăm o dietă bazată pe legume pentru restabilirea compoziţiei de microelemente a intregului sistem endocrin, a sistemului nervos, muscular şi osos, precum şi pentru restabilirea in echilibrului acido-bazic in organizm.

Tabelul
Produsele cu proprietăţi de acidificare şi alcalinizare in organism.

Produsele	**Alcalinizare**	**Acidificare**
1	**2**	**3**
Varza	+ + +	
Conopida	+ + +	
Ţelina	+ + + +	
Castraveţi proaspeţi	+ + + +	
Lăptucă	+ + + +	
Ceapă	+ +	
Păstârnac	+ + +	

Ridiche de lună	+ + +	
Ardei gras	+ + +	
Roşii proaspete	+ + + +	
Sfeclă proaspătă	+ + + +	
Morcov	+ + + +	
Cartofi cu coajă	+ + +	
Caise proaspete	+ + +	
Caise uscate	+ + + +	
Mere proaspete	+ +	
Mere uscate	+ +	
Struguri	+ +	
Suc natural de struguri	+ + +	+ + +
Suc îndulcit de struguri		
Prune uscate	+ + +	+ +
Prune marinate		
Piersici	+ + +	
Pere	+ + +	
Vişine	+ +	
Suc natural de lămâie	+ + +	+ + +
Suc îndulcit de lămâie		
Suc natural de portocale	+ + +	
Pepene roşu	+ + +	
Pepene galben	+ + +	
Prune proaspete	+ + +	
Stafide	+ +	
Curmale	+ +	
Smochine uscate	+ + + +	
Coacăză	+ + +	
Răchiţele	+	
Fructe de pădure (de orice fel)	+ + —+ + +	
Fructe (aproape toate)	+ + +	+ —+ + +
Fructe fierte cu zahăr	—	+
Leguminoasele proaspete	—	+ + +
Leguminoasele coapte	—	++
Amidon	—	+ +
Crupe de ovăz	—	+ + +
Fulgi de porumb	—	+ +
Pâine neagră	—	+
Pâine albă	—	+ +
Făină albă	—	+ +
Lapte integral	+ + +	—
Zer din lapte	—	+ + +
Brânză	—	+ +
Caş	—	+

Frişcă	—	+ +
Ou întreg	—	+ + +
Albuş de ou	—	+ + + +
Carne de vită	—	+
Carne de viţel	—	+ + +
Ficat de vită	—	+ + +
Carne de pui	—	+ + +
Vânat	—	+ —+ + +
Carne de oaie fiartă	—	+ +
Tocană de miel	—	+
Şuncă slabă proaspătă	—	+ +
Carne de porc macră	—	+ +
Untură de porc	+	—
Peşte (de orice fel)	—	+ + —+ + +
Peşte halibut	—	+ + +
Raci	—	+ + + +

Este de dorit ca in viitor după refacerea organismului să includeţi painea, caşa (cereale fierte), leguminoasele, carnea in meniu, respectand raportul de: 1:2 adică ,la o parte de hrană acidă nu mai puţin de 2 părţi de hrană alcalină.

INFORMAŢII DESPRE PRODUSELE ALIMENTARE

Datele enunţate mai jos despre produsele alimentare şi acţiunea lor asupra organismului au un caracter strict informaţional. Citindu-le fiecare persoană are dreptul de a alege ce tip de alimentaţie să adopte.

Carnea

Omul a fost creat fiinţă erbivoră. Anatomiştii de asemenea susţin că organismul omului este complet analog organismului animalelor erbivore.

Prin urmare, ce este carnea?

1. După definiţia biologilor, ,,carnea — un produs greu de digerat; reacţia chimică de dezagregare a ei pană la produsele finite durează 6—8 ore. Iar scrierea formulelor chimice de dezagregare ar ocupa două table studenţeşti ”.
2. Produs ce intră rapid in putrefacţie. Acidul clorhidric slab din stomac nu este in stare să prelucreze bine bucata de carne inghiţită şi această bucată intră in stare de putrefacţie.
3. Produs de fermentaţie. Bucata de carne neprelucrată in stomac şi intestin incepe să fermenteze, in special in prezenţa painii dospite cu drojdie.
4. Sursă de toxine. Nefiind digerată, transformată in toxine, carnea stagnează in intestin (aşa cum intestinul este foarte lung—depăşind de 6 ori lungimea corpului), şi toxinele pătrund in ficat, rinichi, sange, articulaţii şi in toate celulele.
5. Sursă de gaze toxice de luptă. In urma dezagregării cărnii se obţin gaze toxice de luptă ca zarinul (sarin), zomanul, iperita.
6. Sursă de constipaţii. De obicei cauza constipaţiilor o constituie intrebuinţarea hranei cu conţinut caloric ridicat şi cu volum mic fără celuloza din legume (tartinele).
7. Sursă de fecaloame(fecale petrificate). Constipaţiile conduc la stagnarea cocoloşilor (bulgărilor) intraţi in putrefacţie.

In activitatea mea de radiolog am salvat doi pacienţi de la operaţie şi de la diagnosticul „cancer intestinal”, deoarece ştiam din experinţa mea că fecaloamele pot imita tumoarea.

8. Sursă de microbi patogeni in intestin. Masele de fecale in putrefacţie creează un mediu alcalin care favorizează dezvoltarea microflorei patogene.

9. Sursă de gaz metan — proteine de origine animală in putrefacţie. Metanul distruge vitaminele din grupa B, ca urmare scade imunitatea, nu se previne dezvoltarea necontrolată a celulelor şi a ţesuturilor — are loc o breşă in sistemul de protecţie impotriva cancerului.

10. Sursă de viermi intestinali şi protozoare.

11. Sursă de boli provocate de viruşi.

12. Sursă de infecţie tuberculoasă.

13. Sursă de formare a uraţilor amorfi, pietrelor de uraţi in rinichi.

14. Sursă de afecţiuni pentru alte organe. Se ştie că un anumit compartiment al intestinului stimulează anumite organe.

15. Sursă de toxine cadaverice — se formează după 2 ore de la sacrificarea animalului.

16. Sursă de informaţie despre ucigaşul animalului — omul. Această informaţie o poartă fiecare celulă a animalului ucis.

17. Sursă de nitraţi.

18. Sursă de medicamente nocive. Pentru ,,creşterea masei” vitele sunt hrănite cu doze mari de chimicale.

19. Poate fi o sursă de substanţe radioactive.

20. Sursă de agenţi cancerigeni. Salamurile, cremvuştii in special din import, conţin in cantităţi mari diverşi aditivi şi conservanţi, care pot fi cancerigeni.

Prelucrarea termică a produselor din carne, contribuie de asemenea la apariţia agenţilor cancerigeni.

O acţiune negativă asupra organismului o au supele de carne şi zeama de carne, dat fiind faptul că colagenul ţesutului conjunctiv la incălzirea in apă se transformă in clei-gluten (gelatină). Intrebuinţarea alimentelor ce conţin o mare cantitate de colagen sub formă de gelatină, are urmări negative asupra funcţiilor rinichilor şi ale sistemului articular.

Carnea de pasăre se distinge prin o cantitate mai mică de ţesut conjunctiv. Carnea albă este considerată cea mai valoroasă datorită cantităţii şi calităţii microelementelor şi proteinelor conţinute in ea.

Grăsimi animale. Cea mai preţioasă este considerată grăsimea de porc, deoarece constituie ingredientul de alcalinizare a sangelui. Peştele şi produsele din peşte, untura de peşte aparţin categoriei de produse cu activitate biologică inaltă, constituie sursa unor substanţe minerale — potasiu, fosfor, iod. Dar toată hrană animală conţine in mare cantitate substanţe extractive, baze purinice care duc la dezvoltarea aterosclerozei, podagrei.

Laptele şi produsele lactate

1. Tuturor le este cunoscut faptul, că la varsta de 3 ani la copil se atrofiază timusul, care produce fermentul ce disociază lactoza laptelui. Face excepţie laptele de capră,in care se conţine acest ferment. Dar laptele de capră incălzit, pasteurizat sau fiert pierde acest ferment şi enzimele conţinute in laptele crud.
Laptele de capră este bine să-l bei proaspăt muls. Prin hrănirea artificială cu lapte de vacă a nou născuţilor, are loc formarea permanentă a produselor toxice şi pe fondul slabelor bariere ale intestinului şi ale ficatului, aceasta poate duce la dereglări atat fizice, cat şi intelectuale.

2. Laptele de vacă in organismul uman formează multe mucozităţi, care provoacă răceli şi boli reumatice.

3. Cazeina — un produs natural, obţinut din lapte pentru fabricarea cleiului. Cazeina — cel mai durabil clei in ziua de astăzi. In siturile arheologice din secolele XIII—XIV au fost descoperite absolut intregi şi nedeteriorate pieptenebijuterii fabricate din cazeină. Iată cu ce clei fixăm sărurile, induraţiile, articulaţiile in propriul nostru organism!
4. In produsele lactate există mulţi oxalaţi, care se depun in rinichi formand calculi de oxalaţi. La intrebuinţarea produselor lactate in cantitate mare ficatul şi rinichii nu reuşesc să filtreze oxalaţii, care patrund in sange şi sistemul osteoarticular.
   Ca rezultat se dezvoltă ostehondroza coloanei vertebrale incă de la o varstă fragedă (ele sunt constatate la copii deja de la 8 ani) şi incepe depunerea sărurilor in articulaţii; artrite, artrozo-artrite.
5. Produsele lactate, fiind hrană de origine animală, deplasează echilibrul acido-bazic al sangelui şi al lichidul intercelular inspre partea acidă.
6. Produsele lactate — produse de fermentaţie. In stomac are loc déjà fermentaţia cu secreţie de „ţuică” (alcool), care distruge fibrele ficatului.
7. Prin lapte omul se poate imbolnăvi de bruceloză şi multe ale boli, de care suferă animalele.
8. Unii pacienţi cu nivel de aciditate ridicat al sucului gastric consideră că işi imbunătăţesc starea de sănătate prin consumul de lapte. Dar această situaţie este inşelătoare, dat fiind faptul că procesul este oricum temporar, iar ulterior se stabileaste o dependenţă paradoxală: organismul nu va căuta să echilibreze aciditatea sucului gastric, ci dimpotriva sa o creasca permanent.
9. Dacă mama nu vrea să fie de acord cu excluderea in totalitate a laptelui (de vacă) din raţia copilului, atunci există o soluţie de compromis: să adăuge la mancarea cu lapte, suc de morcov crud, proaspăt pregatit sau alt suc vegetal proaspăt,astfel mucozitatea din produsul lactat se va dizolva.
   Mai mult ca probabil, că la inceput organismul se va folosi de acest amestec pentru purificare, pot apărea diaree şi stări de vomă cu eliminari de mucozităti. Nu trebuie să vă speriaţi, faceţi clisme cu cantitatea de apă corespunzătoare varstei (*vezi Anexa 1).*
10. Laptele, produsele lactate , inclusiv branzeturile, nu posedă substanţe de balast (fibre alimentare), de aceia nu excită peristaltismul intestinal şi se mişcă prin el incet. Laptele de vacă se recomandă să fie diluat pe jumătate cu apă pură.

Ouăle

Coaja de ou conţine cateva substanţe minerale, dar cel de bază este calciul (93% din coaja de ou). Calciul din coaja de ou se asimilează foarte uşor. Puneţi coaja de ou spălată in prealabil intr-un borcan cu puţin oţet de mere sau soluţie de acid citric (de preferat suc de lămaie) pentru 8—12 ore. Lichidul trebuie să acopere coaja de ou. Oţetul de mere sau acidul citric, imbogăţit cu calciu, trebuie adăugat in salate, supe şi alte mancăruri.

Albuşul de ou conţine proteina avidina, care are proprietate antivitaminică. De aceia pentru a nu permite distrugerea vitaminelor,este necesar ca albuşurile de ou să fie supuse tratării termice .

In gălbenuş nu există substanţe antivitaminice, el poate fi mancat in stare crudă. Proteina de bază din gălbenuş este vitelina (proteină de creştere) al cărui conţinut ajunge la 80%. In gălbenuşul de ou se găseşte multă lecitină — proteine cu acţiune antisclerotică, vitamine liposolubile — retinol,vitamina D, tocoferol, vitaminele grupei B. Oul – sursă de fosfor, sulf, fier, cupru, potasiu, sodiu. Dacă procesele dumneavoastră metabolice au fost restabilite, atunci este suficient să mancaţi 2 ouă pe săptămană — şi veţi obţine cantitatea necesară de substanţe enumerate mai sus.

Pâinea

1. 1.Gramineele, inclusiv şi boabele de grâu, acidifică sângele şi lichidul interstiţial (grăunţele aflate în fenofaza de coacere în lapte-ceară, perioada de umplere a boabelor – au proprietatea de alcalinizare). Nivelul normal al balanţei acido-bazice a lichidelor dîn organism este slab alcalină.
2. Pâinea conţine o cantitatea nu prea mare de săruri organice.
3. În aluatul pentru pâine se adaugă sare şi alte suplimente .Pentru echilibrarea presiunii osmotice sarea are nevoie de lichid suplimentar, pe care îl aspiră din membrana mucoasă a intestinului, ceea ce duce la uscarea ei, la îmbolnăviri şi constipaţii.
4. În aluatul pentru pâine se adaugă drojdie. În organismul nostru există un minunat aparat de fabricat „rachiu" — stomacul, care ne este dat pentru sinteza alcoolului etilic, în care s-ar dizolva substanţe, solubile numai în alcool (aceasta o ştim încă din şcoală, de la lecţiile de chimie). Dar asemenea substanţe sunt puţine, de aceia este suficient să mănânci sfeclă sau morcovi, care conţin amidon şi zahăr şi în stomac se va sintetiza o cantitate suficientă de alcool.
   Amidonul, prezent in paine, in gură se scindează pană la hidraţi de carbon. Iar combinarea hidraţilor de carbon cu drojdia din paine accelerează de nenumărate ori reacţia de sinteză a „rachiului" in stomac şi intestin.
5. „Rachiul" in varianta cea mai dezavantajoasă, adică asemănător alcoolului denaturat, se formează in combinaţie cu carnea, cu produsele animaliere şi drojdia din painie. Este curios faptul, că pană la mijlocul secolului al XVIII-lea painea era preparată fără drojdie.
6. Conţinutul mare de amidon din paine şi din produsele de panificaţie creează un mediu de cultură minunat pentru dezvoltarea microorganismelor. Să ne amintim de agar-agar (geloză), pe care se insămanţează microorganismele din produsele patologice recoltate din gat ,conjunctiva ochilor,mucoasa nazală si sange. Agar-agar este amidon cu glucoză, adică ceea ce se conţine in paine.
   Aşadar, in propriul nostru organism noi creăm condiţii pentru inmulţirea a miilor de microorganisme şi de aceia niciodată nu vom scăpa de răceli cronice, reumatism, pielonefrită cu evoluţie lentă şi alte afecţiuni cronice, atata timp cat vom folosi in cantitate mare amidonul.
7. In organism cantitatea excesivă de amidon (hidraţii de carbon) se transformă in grăsimi. Aceasta inseamnand multe kilograme de greutate inutilă pentru inima şi articulaţiile noastre.

Astfel, ne putem lipsi total de paine. Crupele ne asigură suficiente substanţe preţioase, conţinute in graminee (cereale).

Cartoful

1. Cartoful nu este o plantă din locurile noastre. Intrebaţi selecţionarii de cartofi, şi ei vor da ingroziti din maini: cartoful are boli virale şi canceroase (nu vă speriaţi, nu s-a stabilit că ele se transmit la om), de aceia e nevoie de schimbat in intregime această cultură a cartofului, să introducem din nou in Rusia răsadul.
2. Cartoful conţine o mare cantitate de amidon, in consecinţă, el contribuie la apariţia răcelilor şi bolilor cronice.
3. Cartoful — sursă de ,,rachiu" in organism.
4. Surplusul de amidon din cartofi se transformă in grăsimi.
5. Doar sub coajă se găsesc in cartofi microelemente si vitamine.Dacă curăţăm cartoful de ea, din substanţe utile nu rămane practic nimic.
6. Cartoful nu conţine fibre vegetale, celuloză, ceea ce duce la constipaţii.

Untul de vacă, maioneza, smantana, uleiul vegetal

Untul de vacă, maioneza, smantana, posedă aproape aceleaşi proprietăţi negative ca şi produsele lactate.

S-au efectuat cercetări microbiologice, care au arătat următoarele: in salata cu maioneză, după 15 minute s-au inmulţit sute de mii demicroorganisme; in salata cu smantană — zeci de mii de microorganisme; in salata cu ulei vegetal — microorganismele practic nu s-au inmulţit.

Nucile

Nucile —un produs proteic foarte preţios. Conţinutul de proteine din ele este de la 9 pană la 18%.

Nucile conţin vitamina E şi multe microelemente: fier, cobalt, cupru, iod, nichel,precum şi o cantitate suficientă de acid ascorbinic (vitamina C). Coaja nucilor verzi conţine foarte mult iod, iată de ce la curăţarea nucilor verzi degetele devin de culoare brună inchisă. Nucile conţin cantităţi mari de hidraţi de carbon. Conţin şi ulei.

După compoziţia lor nucile sunt " carne—paine", adică conţin multe protein şi mulţi hidraţi de carbon. De aceia in alimentaţie ele pot fi servite ca un meniu separat- inlocuind carnea şi painea. Dacă nucile sunt verzi in coajă, spălaţi-le şi puneţi-le la inmuiat pentru 8—12 ore. Apa infuzată este bună de băut deoarece este bogată in iod şi alte microelemente.

Vă recomand să nu aruncaţi membranele despărţitoare uscate dintre miezul de nucă. Pregătiţi o sticlă de vodcă (alcool de 40o) şi aruncaţi acolo membranele despărţitoare interne in cantităţi nelimitate.Tinctura va deveni de culoare brun inchisă. Utilizaţi de la10 pană la 20 de picături din această tinctură la 1—2 linguri de apă. Tinctura imbogăţeşte organismul cu iod şi cu alte microelemente, are efect tonifiant, acţionează benefic asupra potenţei sexuale.

Leguminoasele

In categoria leguminoaselor intră mazărea, fasolea, bobul, lintea, soia, năutul. Boabele conţin 25% de proteine şi aproape 50% hidraţi de carbon, adică după compoziţie sunt de asemenea „carne — paine". De aceia in alimentaţie ele trebuie intrebuinţate separat, doar cu verdeaţă şi legume. Leguminoasele sunt bogate in săruri de calciu, de fosfor , mangan, vitamine din grupa B şi substanţe cu acţiune antisclerotică.

Varza de mare

Varza de mare este bogată in iod, dar ea mai conţine pe langă acesta şi substanţe biologic active care inlesnesc asimilarea lui.

Populaţiile din ţările de pe ţărmurile mărilor consumă alge marine in cantităţi mari, datorită acestui fapt in ele se inregistrează o cotă minimă ale dereglărilor proceselor metabolice; iodul mai este şi un biostimulator, imunostimulator şi are proprietăţi anticoagulante, adică impiedică creşterea nivelului de coagulare al sangelui şi formărea trombilor , are efect antisclerotic.

Se poate procura in farmacii varză de mare uscată, se mărunţeşte prin raşniţa de cafea şi se intrebuinţează in loc de sare sau impreună cu sarea.

Cafeaua

De obicei cafeaua este folosită pentru inlăturarea oboselei, somnolenţei, pentru ridicarea capacităţii de muncă. Cafeaua este consumată in special de persoanele cu tensiune arterială scăzută.

Cofeina conţinută in cafea stimulează excitabilitatea centrilor vasomotori din creier, măreşte frecvenţa şi puterea contracţiilor muşchilor inimii, contribuie la creşterea tensiunii arteriale. Dar trebuie de reţinut, că persoanelor care suferă de distonie vegetativă-vasculară, le este caracteristică starea de instabilitate a mecanismelor reglatorii ale sistemului nervos central.

De aceia acţiunea prea puternică asupra unuia dintre componentele acestor mecanisme afectează echilibrul organismului, ceea ce duce la intensificarea iritabilităţii şi excitabilităţii.

De asemenea nu este lipsită de pericol, chiar şi acţiunea dozelor modeste de cofeină asupra muşchiului inimii. Persoanele cu predispoziţie la ridicarea tensiunii arteriale sau care deja suferă de hipertensiune,inclusiv ischemie cardiacă, ateroscleroză e mai bine să nu consume cafea.

In afară de aceasta, trebuie de reţinut — cafeaua este un doping artificial, care creează dependenţă.

Ceaiul

Ceaiul conţine nu doar cafeină, dar şi substanţele curative teobromină şi teofilină, de aceia el dilatează vasele sanguine şi in mod moderat stimulează sistemul nervos.

Ceaiul verde conservă maximul din proprietăţile naturale şi conţine multe fluoruri. Din acest motiv intrebuinţarea ceaiului verde fără zahăr intăreşte smalţul dinţilor. Eu personal am rezerve faţă de ceaiul negru şi verde din motivele, expuse mai sus in secţiunea „Cafeaua".

Recomand să vă preparaţi singuri ceaiul din acele plante, care cresc in imprejurimile voastre. Răchiţica (iarba-sfantului-Ioan, răscoage)se recoltează la inceputul infloririi, se culeg frunzele şi florile. Puteţi adăuga măcieşul, menta, frunzele de coacăză, vişine,flori de tei, frunzele şi florile fragilor de pădure, coacăză uscată, cătină, frunze de cătină, cimbru, levănţică, petale de trandafir.

Pentru tonifiere beţi ceai de tarhon.

Plantele trebuie uscate in locuri umbroase , intorcandu-le des de pe o parte pe alta. De preferat, incă de la inceput să le tăiaţi mărunt: crenguţele uscate se taie mai dificil. Ceaiul medicinal de plante se recomandă să fie băut cu o oră inainte sau după, masă.

DATE GENERALE DESPRE STILURILE DE ALIMENTAŢIE

Pentru majoritatea oamenilor hrana constituie principala sursă de energie. Dar sunt oameni care se pot lipsi şi de hrană. Adică atata timp cat există soarele, aerul şi apa - organismul poate sintetiza singur proteinele, hidraţii de carbon, grăsimile, vitaminele etc. De hrană se pot lipsi yoghinii; se ştie şi despre sfinţii creştini, care s-au lipsit de hrană.

Pentru o stare normală omul trebuie să primească zilnic energie inclusiv şi de la emoţiile pozitive. Dacă omul nu o primeşte in cantitate suficientă, atunci incepe in mod intensiv să o compenseze prin plăcerea de a manca.

In funcţie de comportamentul lor alimentar oamenii se impart in cateva categorii:

1. *Gurmanzii* — mancăcioşii. Ei primesc de la mancare cea mai mare plăcere .
2. *Asceţii în alimentaţie* — tipul opus.
3. Oamenii, care urmează stilul alimentar „obişnuit". La ei incă din copilărie este stocat programul alimentar: ,,De la carne — putere, de la lapte şi terci— creşti"; ,, Ceai nu bei — de unde puteri să iei? ; Trebuie să mănanci tot la rand!"etc. La ei nu apare niciodată măcar găndul de a-şi schimba stilul alimentar, stilul de viaţă.
4. *,,Vegetarienii de crudităţi".* ,,Vegetarian" — neologism (termenul a fost introdus pentru prima dată in Marea Britanie in 1842), dar adepţii acestei tendinţe sunt cunoscuţi incă din antichitate. Printre vegetarieni au fost mulţi cugetători, filosofi, scriitori, pictori, sportivi: Pitagora, Socrate, Leonardo da Vinci, Voltaire, Isaac Newton, Benjamin Franklin, Jean-Jacques Rousseau, Shelley, Lev Tolstoi, Albert Schweitzer, Albert Einstein, fenomenalul halterofil Georg Gakkeshmidt (poreclit „leul rus"), Yurii Vlasov, V. Dicul şi mulţi alţii. "Vegetarienii de crudităţi" folosesc nucile, fructele şi legumele crude , gramineele incolţite.

5. *"Lacto-vegetarienii"* — in afară de hrana vegetală ei admit in raţia lor laptele, produsele lactate, ouăle — orice inseamnă hrană fără "uciderea animalului". Ei folosesc hrana vegetală atat in stare crudă, cat şi tratată termic.
6. Oamenii care urmează stilul alimentar *,,disociat".* Ce inseamnă alimentaţie *"disociată"* ? Aceasta inseamnă să foloseşti alimente combinate corect. Dacă noi mancăm in acelaşi timp diverse produse, trebuie să reţinem faptul următor: pentru a fi asimilată, hrana diferită cere o reacţie diferită din partea organelor digestive.

Proteine	**Grăsimi**	**Legume**	**Fructe**	**Amidon, hidraţi de carbon**
Carne, peşte, ficat, ouă, nuci, păstăioasele, vinete, banane, lapte, produse lactate, brânză	Unt de vacă, ulei vegetal, frişcă	Varza de mare, varză, morcovi, ridiche de lună, ridiche, mazăre verde, mărar, pătrunjel, castraveţi, salată, măcriş, ardei gras, şi toate celelalte legume, care nu conţin amidon	Fructe, poame de pădure, fructe uscate, inclusiv mere, grapefruit,caise, caise uscate, prune uscate, prune, ananas	Cartofi, sfeclă, graminee, pâine, şi toate produsele de panificaţie, macaroane, paste, terci, şi alte crupe, produse de patiserie, cu miere şi alte dulciuri

nu se combina

se combina

se combina **se combina**

nu se combina

nu se combina

Herbert M. Shelton propune să urmăm următoarele reguli:

1. Să memorăm tipurile de produse alimentare şi capacitatea lor de a se combina unul cu altul.
2. Nu se combină cu fructele şi roşiile amidonul şi hidraţii de carbon.
3. Nu se combină proteinele şi hidraţii de carbon.
4. Nu se combină două tipuri de proteine din cele trei: produsele de carne, produsele lactate, şi cele vegetale. Trebuie să intrebuinţăm doar un singur tip de proteină la o masă.
5. Proteinele şi grăsimile — o combinaţie nepotrivită. Grăsimile incetinesc secreţia sucurilor digestive necesare digerării cărnii, produselor lactate, leguminoaselor, nucilor etc.
6. Amidonul, hidraţii de carbon nu se combină cu fructele.
7. Amidonul cu amidonul — o combinaţie neraţională.
8. Pepenele roşu, pepenele galben, bananele,vinetele, roşiile nu le combinaţi cu alte alimente. Aceste produse se asimilează foarte repede, in timp ce alte produse nu primesc cantitatea suficientă de suc digestiv pentru dezagregare.
9. Laptele e mai bine să fie consumat separat sau deloc.

ANEXE

1. TEHNICA DE EFECTUARE A CLISMELOR EVACUATOARE.

Pentru clisme aveţi nevoie de un irigator , sau un termofor combinat, sau o pară mare de cauciuc.

Se folosesc diverse poziţii: intins pe partea stangă sau dreaptă cu genunchii stranşi spre abdomen; stand pe vine; aplecat cu palmele sprijinite de genunchi; aşezat pe coate şi genunchi; intins pe spate.

Irigatorul se poate agăţa, ridicandu-l sau coborandu-l după necesitate.

Pentru clisme e de preferat să folosiţi apă crudă decantată sau apă fiartă (la temperatura camerei 18oC).

In apă e de dorit să adăugaţi suc proaspăt de sfeclă (1—2 linguri la un litru de apă), să o acidulaţi puţin cu acid citric sau oţet (1 lingură) sau urină proprie in orice cantitate. Perioadă optimă din zi pentru purificare prin clisme este intre orele 5—7 dimineaţa, orele 20—21 seara.

Inainte de executarea procedurii e de dorit să ungeţi canula rectală cu cremă nutritivă, să evacuaţi aerul din tub, ridicand sau coborand canula in raport cu irigatorul, aşteptand să curgă apă şi apoi inchideţi robinetul.

Trebuie să pregătiţi un loc comod pentru efectuarea clismei, dar să supravegheaţi ca furtunul să nu fie incordat, cand ve-ţi incerca să introduceţi canula rectală. Pregătiţi pentru această procedură o muşama sau o folie de plastic. Poziţia in perioada procedurii — pe coate şi genunchi — mai degrabă pe un singur cot, a doua voastră mană va fi ocupată cu introducerea canulei in rect şi susţinerea ei. Introduceţi canula rectală atent şi incet, ca să evitaţi vătămările (mai ales in caz de hemoroizi). Relaxaţi abdomenul. Nu vă incordaţi. Puteţi introduce direct furtunul, scoţand canula, şi atunci apa va curge mai repede in intestin. Acomodaţi-vă cu executarea proceduri in aşa fel inca ca să nu vă stropiţi. Introducand canula rectală (sau capătul furtunului), incepeţi energic să inspiraţi aer pe gură făcand pauze intermitente prelungite şi apoi să-l eliminaţi tot pe gură prin expiraţii scurte (dacă vă este incomod, respiraţi pe nas). Faceţi 7 inspiraţii şi apoi vă odihniţi puţin. Cu cat mai energic inspiraţi aerul, cu atat mai repede va pătrunde toată apa in intestin. Dacă nu a pătruns toată apa, şi dumneavoastră simţiţi o durere puternică in intestine de la răscolirea conţinutului lor, inchideţi robinetul furtunului sau strangeţi cu mana furtunul (ca să stopeze apa), ridicaţi-vă in picioare, lăsand canula in anus, şi masaţi abdomenul cu mişcări verticale ale mainii spre ombilic, apoi continuaţi procedura. Trebuie introdusă toată apa! Cand apa din irigator se termină, inlăturaţi canula rectală, puneţi pe anus un şerveţelul sau un tampon pregătit in prealabil, incordaţi muşchii anusului şi străduiţi-vă să reţineţi apa cel puţin 7 minute. Durerea din abdomen „ potoliţi-o” cu mişcări blande de netezire. Dacă reuşiţi — mişcaţi-vă cu apa introdusă in intestine. Totuşi să nu vă plimbaţi prea departe de scaunul veceului. Aceasta se poate termina cu o curăţenie neprevăzută.

Se poate intampla ca la primele clisme să vă fie greu să reţineţi apa. Nu-i grav — fugiţi la toaletă şi eliberaţi-vă de ea. Dar nu trebuie să procedaţi aşa cu toate clismele. Şezand pe scaunul veceului, masaţi abdomenul. Pipăiţi cu mainile intestinul — dacă galgaie, inseamnă că nu a ieşit toată apa. Nu faceţi clisme in lipsă de timp; trebuie să evacuaţi fără grabă pe cat posibil tot conţinutul intestinului gros. Este inadmisibil să lăsaţi ceva in intestin: reabsorbindu-se in intestine cantitatea de apă rămasă vă va dăuna şi va provoca o stare neplăcută.

Clisma se consideră a fi reuşită, dacă la finalul procedurii aţi simţit un gol in abdomen şi uşurare in corp. Dacă simţiţi că a mai rămas mult conţinut care nu se elimină, trebuie să mai adăugaţi adică să mai turnaţi apă in irigator şi iarăşi să mai faceţi clismă, pentru a impinge tot ce a rămas in abdomen.

Ar fi foarte bine ca inainte de clismă să aibă loc defecaţia in mod natural (golirea intestinului). Desigur, in cazul constipaţiilor cronice golirea intestinului inainte de clismă poate să nu aibă loc. Practica ne-a sugerat următoarea variant pentru cei care au constipaţii: pentru inceput introduceţi 0,5 litri de apă şi evacuaţi-o imediat. Aceasta va elibera rectul. Umpleţi cu apă irigatorul (irrigator de cauciuc) şi efectuaţi clisma in modul descris mai sus.

In cazul răsucirilor intestinului, prezenţei aderenţelor la colonului sigmoid, probabil, va fi nevoie să introduceţi de doua ori sau de trei ori cate 0,5 litri de apă, ca abia apoi să puteţi introduce dintr-o dată 2 litri de apă. Reţineţi, că volumul necesar spălării intestinului trebuie să fie de 6 litri de apă, probabil chiar şi 8 litri, ar fi bine pană la eliminarea apei curate. Aşa că, supravegheaţi ca volumul apei introduse să fie nu mai mic de 6 litri. In cazul atoniei intestinale pronunţate, prezenţei aderenţelor in mezenter, a depozitelor mari de deşeuri, probabil ve-ţi aveai nevoie de pauze pentru continuarea curăţirii intestinului.

Unor pacienţi pentru efectuare primei proceduri le-au fost necesare 4 ore. Dar apoi ce uşurare au simţit, li s-au normalizat tensiunea arterială şi somnul.

ATENŢIE! In unele ediţii publicate se recomandă spălarea intestinului cu apă fierbinte, adică efectuarea clismelor fierbinţi.După cum a demonstrat practica, clismele fierbinţi sunt potrivite doar persoanelor practic sănătose. Celor care au fisuri anale, hemoroizi care sangerează, formaţiuni tumorale maligne sau benigne, clisma fierbinte este contraindicată, in plus să faceţi clismă fierbinte cu asemenea suferinţe — inseamnă să provocaţi senzaţii dureroase puternice. Trebuie de asemenea de ştiut, că o clismă fierbinte poate cauza ridicarea tensiunii arteriale.

Persoanelor practic sănătoase in loc de clisme rece li se poate recomanda cea fierbinte. Totuşi trebuie reţinut că purificarea pe etape a organismului, descrisă amănunţit in această lucrare, trebuie efectuată folosind clismele reci.

Clisma fierbinte se poate aplica doar cu scop preventiv: ca de exemplu, o dată pe săptămană sau la o purificare profilactică de scurtă durată, dar fără purificarea totală a organismului. Se face o săptămană — zilnic, o săptămană — peste o zi, apoi — peste două zile, şi aşa mai departe pană la — o dată pe săptămană. Temperatura apei pentru clismă trebuie să fie tolerabilă la atingerea cu mana, in sensul că testand-o cu dosul palmei să nu simţiţi dorinţa de a retrage mana. In apă să nu adăugaţi nimic.

Clisma fierbinte e de preferat să o faceţi fără să utilizaţi canula rectală; capătul furtunului se unge din abundenţă cu untdelemn. Reţineţi in voi apa pană cand apare o dorinţă puternică de golire a intestinului. Masand in mod energic abdomenul, trebuie să ,,daţi afară" toată apa, deoarece apă fierbinte se absoarbe mai uşor in ţesuturile pereţilor intestinali, şi odată cu ea şi deşeurile dizolvate. Procedura poate fi considerată terminată, dacă la masajul energic al intestinului acesta nu galgaie şi nu „orăcăie", adică intestinul este complet golit.

Particularităţile efectuarii clismelor evacuatoare la copii.

La efectuarea clismelor la copii este nevoie să utilizaţi canula rectală special pentru copii, ungand-o in prealabil la fiecare introducere. Poziţia corpului copilului la efectuarea procedurii poate să fie orce poziţie confortabilă pentru el şi pentru cel care va efectua procedura. E necesar să introduceţi apa pană apar la copil primele senzaţii neplăcute, după aceia presaţi furtunul, apoi atent continuaţi introducerea apei pană cat poate indura copilul. Apoi copilul trebuie să golească intestinul, şi procedura trebuie continuată. Cantitatea de apă introdusă trebuie să corespundă varstei *(vezi mai jos)*. Dacă copilul suportă cu răbdre clisma, se poate introduce şi mai multă apă pană de spălătură devine curată. Tehnica de administrare a procedurilor de purificare este expusă detailat mai sus in Anexa 1.

Vârsta	Volumul de apă, introdus prin clismă în câteva prize, dar în suma nu mai mică de litrii indicaţi
3-6 ani	1,5 litri
6-9 ani	2 litri
9-14 ani	3-4 litri

Dacă vor apărea unele dificultăţi la efectuarea clismelor evacuatoare sau vor apărea senzaţii neplăcute, urmaţi recomandările din *Anexa 2 (vezi mai jos).*

2. POSIBILE REACŢII LA EFECTUAREA CLISMELOR

1. Apa nu intră in intestin din cauza răsucirii colonului sigmoid, prezenţei aderenţelor, spasmelor, materiilor fecale, dopurilor de gaze şi altele. In cazul acesta pot să vă sfătuiesc doar să fiţi răbdători, să continuaţi procedura şi să schimbaţi apa rece cu cea fierbinte. Puteţi schimba poziţia corpului sau să faceţi clisme in timp ce vă aflaţi in cada cu apă caldă.
2. Apa intră intr-o cantitate mică, ajunge pană la o anumită porţiune şi se intoarce inapoi (cauzele sunt aceleaşi). Vă sfătuim să taiaţi capătul tubului de cauciuc sub un unghi de 45o şi să il folosiţi fără canula rectală. El este indeajuns de moale şi nepericulos pentru mucoasă şi foarte atent puteţi să-l introduceţi mai adanc, trecand de sfincterul intern al rectului.
3. Apa intră, dar nu iese sau iese cu dificultate. Recomandăm să masaţi pe rand centrul ambelor palme in sensul acelor de ceasornic (proiecţia intestinului subţire), apoi proiecţia intestinului gros in direcţia săgeţilor din figură *(vezi fig. 7, 8).*
4. Dureri in abdomen la efectuarea clismelor, determinate de prezenţa aderenţelor, diverticulilor, dopurilor de gaze şi de fecaloame.
   Se recomandă să neteziţi abdomenul vostru in spirale in sensul acelor de ceasornic . Spirala se dezrăsuceşte de la ombilic spre periferie. De asemenea masaţi ambele palme cum este arătat in fig. 7, 8. Dacă nu vă ajută faceţi o baie caldă in poziţie şezandă (apa trebuie să ajungă pană la nivelul inimii) şi continuaţi masajul abdomenului şi al palmelor.
5. Acutizarea boli hemoroidale.

Vă sfătuim să nu vă ingrijoraţi, continuaţi procedura, ungand din abundenţă canula rectală sau capătul tubului de cauciuc cu cremă nutritivă sau vaselină, ori cu unt de vacă sau ulei vegetal. Nu vă speriaţi, in caz că apar sangerări hemoroidale, este chiar bine: se elimină sangele stagnat impreună cu toxinele.

La apariţia durerilor hemoroidale sau sangerărilor se recomandă să masaţi pe ambele palme proiecţia rectului, dar in sens invers direcţiei săgeţilor, adică de jos in sus *(vezi fig.7, 8).* Proiecţia rectului: de la locul convergenţei degetului mijlociu şi a celui inelar pe palmă şi mai departe mai sus de-a lungul palmei cu 1,5—2 cm. Masaţi cu putere, punctele dureroase din această zonă, se poate masa cu un obiect ascuţit ca de exemplu un pix-stilou neutilizabil, pană la limita de suportabilitate a durerii şi pană la dispariţia durerilor hemoroidale sau a sangerării.

După terminarea clismelor se poate introduce in anus un supozitor din gheaţă ori să pregătiţi voi singuri supozitorul folosind o mănuşă de cauciuc; degetul mic al mănuşii de cauciuc se umple cu zăpadă, gheaţă din frigider,după care se leagă la bază. Se unge cu cremă nutritivă şi se introduce in anus pentru 15—20 minute. Se pot introduce supozitoare cu gălbenele sau cu mătrăgună (beladona) (supozitoarele gata preparate se vand in farmacii).

Supozitoarele de gheaţă pot fi preparate şi după altă metodă: faceţi din hartie nişte pungi mici, puneţi-le intr-un pahar mic sau o ceaşcă. Umpleţi punguţele cu apă sau infuzie din oricare plantă enumerată mai jos: muşeţel, gălbenele,coada şoricelului, talpa-gaştei (leonurus

cardiaca), mentă, tei, pătlagină (1 linguriţă de plantă la un 1 pahar cu apă fierbinte). Puneţi acest pahar cu punguliţe in congelator. Astfel la indemana dumneavoastră mereu veţi avea supozitoare in cazul acutizării hemoroizilor.

3. COMPOZIŢIA PLANTELOR FOLOSITE IN **PURIFICARE**

Compoziţia Nr. 1

I. Plante cu acţiune coleretică (coleretic-colagoge)

1. Imortelă galbenă
2. Mătase de porumb
3. Rădăcină de păpădie 4 părţi
4. Vetricea
5. Troscot
6. Dracilă (lemnul galben)

II. Plante purgative

1. Rădăcină de revent
2. b. Scoarţă de cruşin
3. c. Frunze de sena (Sennae folium) 3 părţi
4. d. Salbă moale
5. e. Seminţe de in

III. Plante diuretice

1. Strugurii ursului
2. Coada-calului
3. Muguri de mesteacăn 2 părţi
4. Ortosifon (ceai de java)

IV. Plante calmante

1. Talpa-gaştei
2. Mentă 1 parte
3. Muşeţel

In fiecare compoziţie se aleg in proporţii egale. Noi v-am prezentat o compoziţie de plante dorită. Dar niciodată nu amanaţi numic pentru mai tarziu. Chiar dacă aţi găsit doar cate o plantă din fiecare grupă, incepeţi deja să intocmiţi amestecul de plante pentru purificare, totuşi obligatoriu să menţineţi proporţiile de 4 : 3 : 2 :1.

Modul de preparare: peste 1 linguriţă de amestec se toarnă 0,5 pahar cu apă in clocot, se fierbe 1—2 minute, se infuzează 20 minute şi se bea cald corespunzător orarului, expus in variantele de purificare a organismului.

Compoziţia Nr. 2 (prescurtată)

I. Plante cu acţiune coleretică

1. Imortelă galbenă
2. Mătase de porumb 4 părţi

II. Plante purgative

1. Frunze de sena(Sennae folium) 3 părţi

III. Plante diuretice

1. Strugurii ursului sau
2. Coada-calului 2 părţi

IV. Plante calmante

1. Talpa-gaştei sau
2. Muşeţel 1 parte

Modul de preparare e aceiaşi ca şi in prima compoziţie.

Compoziţia Nr. 3 (pentru ulcer gastric şi duodenal a 2-a zi, varianta VII)

1. Seminţele de in (1 lingură la 250 ml de apă fierbinte (in clocot) se infuzează in termos timp de 2 ore. Se bea pe stomacul gol (pe durata curie de foame) sau după masă.
2. Rădăcina de obligeană, sunătoare, seminţe de in, pătlagină, talpa-gaştei (proporţii egale).

Seara puneţi 2 linguri de amestec in termos. Turnaţi peste el 0,5 litru de apă fierbinte. In ziua următoare se bea cald cu 20—30 minute inainte de masă.

Compoziţia Nr. 4 (in acumulări de gaze şi balonarea abdomenului, Indicat in zilele de ieşire din procesul de purificare)

Amestec de plante: fenicul, mentă, rădăcină de valeriană (in proporţii egale). 1 lingură de amestec se infuzează in 300 ml de apă fierbinte (in clocot) in decurs de 2 ore (de preferat in termos). Se administrează in stare caldă, cate . pahar de 3 ori pe zi cu 20—30 minute inainte de masă.

Compoziţia Nr. 5 (in constipaţii episodice)

Amestec de plante: scoarţă de cruşin, talpa-gaştei (in proporţii egale). Peste 1 linguriţă de amestec se toarnă 200 ml de apă fierbinte(in clocot), se fierbe 2—3 minute, se lasă la infuzat pentru 30—40 minute. Se administrează intre mese cate 0,5 pahar de infuzie.

4. ALIMENTAŢIA LA IEŞIREA DIN PROCESUL DE PURIFICARE

1-a zi	9.00-17.00	Pe parcursul zilei la fiecare 2 ore beţi: câte 200 ml de apă fierbinte împreună cu sucul de la o lămâie, peste 30 minute după apa cu lămâie - un pahar de suc (morcov -3 părţi, sfeclă -1 parte) sau un pahar cu decoct de legume (vezi Anexa Nr.5)
	19.00	3 clisme a câte 2 litri de apă
2-a zi		În prima jumătate a zilei — sucuri, în a doua jumătate a zilei — sucuri, salate fără ulei şi sare (până la saturare).
3-a zi		Sucuri, salate, sfeclă fiartă, supă de legume + puţină sare şi ulei vegetal.
4-a zi		La fel + zeamă de lămâie (se adăugă sucul de la o lămâie la 1 litru de lapte, se încălzeşte la un foc mic până se brînzeşte); ceai din plante cu miere(o jumătate de linguriţă la 1 pahar cu ceai).
5-a zi		La fel ca şi în a 4-zi, + brânză preparată cu adaos de lămâie, legume înăbuşite, fructe, fructe uscate.
6-a zi		La fel ca şi în a 5-a zi, + nuci
7-a zi		La fel ca şi în a 6-a zi, + caşcaval

In perioada ieşirii din procesul de purificare luaţi zilnic cate 50 g de decoct de scoarţă de cruşin in timpul mesei (1 linguriţă la 1 pahar cu apă clocotită, se ţine la baia de aburi 15 minute, se răceşte, se strecoară).

Dacă nu aveţi scoarţă de cruşin, se poate administra . de linguriţă de frunze de sena la 1 pahar cu apă clocotită.

Se bea pe parcursul zilei.

In cazul intensificării senzaţiei de foame, in a 5-a sau a 6-a zi faceţi o zi de pauză in alimentaţie (ziua de foame). Seara inaintea zilei de repaus alimentar este recomandat să purificaţi intestinul cu 1-2 clisme. Mai departe continuaţi alimentaţia de la a 4-zi. Peste o săptămană puteţi repeta ziua de repaus in alimentaţie (ziua de foame).

5. REGIMUL ALIMENTAR ZILNIC RECOMANDAT DUPĂ PURIFICAREA ORGANISMULUI*

* Se recomandă urmarea acestui regim in decurs de o lună după purificare

8.00, 9.00	fructe, compot din fructe uscate;
12.00, 13.00	salate din crudităţi, ulei vegetal;
15.00, 16.00	ceai din plante cu miere;
18.00, 19.00	fiertură de legume, ciuperci, brânză făcută cu mijloace proprii, nuci, caşcaval, peşte.

Particularităţile pregătirii mancării

1-a masă (orele 8--9). *Fructele* se spală minuţios, se mestecă bine, pot fi date prin răzătoare. Fructele uscate tari se spală in prealabil, se toarnă peste ele apă fierbinte, se lasă la infuzat peste noapte. Nu se fierb şi nu se adaugă zahăr.

2-a masă (orele 12—13). *Crudităţi*: morcov, castravete, varză, dovleac, dovlecei, nap, sfeclă şi altele — se răzuiesc, se taie verdeaţa, se adaugă mirodenii, se amestecă. Se poate adăuga ulei vegetal. Cartofii se mănancă doar copţi sau fierţi la aburi.

3-a masă (orele 15-16). *Ceai din plante* (sovarv, mentă): peste plante se toarnă apă rece, se incalzeşte pană dă in clocot, se ia de pe foc şi se infuzează. Se bea cu miere.

4-a masă (orele 18--19). *Decoct de legume*: se dau pe razătoare orice fel de legume (crude): ridiche, nap, ardei gras, ţelină, pătrunjel etc., dar mai mult sfeclă şi morcov, se adaugă mirodenii,chimen, se toarnă peste ele apă rece, lăsaţi pe foc pană dă in clocot, dar nu lăsaţi să fiarbă, stingeţi focul şi lăsaţi la infuzat peste noapte. Dimineaţa legumele se strecoară,se storc şi se aruncă. In decoct răzuiţi legume crude, adăugaţi verdeaţă şi mirodenii, se poate adăuga smantană sau branză, ambele preparate cu propriile mijloace.

Decoct de ciuperci: ciupercile uscate se macină prin raşniţa de cafea, se toarnă peste ele apă fierbinte şi se lasă la infuzat peste noapte. Dimineaţa se fierb bine. In decoct se pot răzui legume crude, se taie mărunt mirodeniile şi verdeaţa.

Brânză de vaci făcută în casă: laptele (dacă folosiţi lapte praf, in prealabil dizolvaţi-l in apă) se incălzeşte, dar nu-l aduceţi pană la fierbere şi turnaţi in el unul din următoarele trei componente: 1) 1—2 linguri de clorură de calciu cumpărat in farmacie (la 1 litru de lapte), 2) 10 tablete de pepsină (in prealabil dizolvate cu puţină apă), 3) sucul de la o lămaie, grapefruit, sau măr. După ce laptele se incheagă, se strecoară printr-un tifon, apoi branză cu tot cu tifon se agaţă , ca să se mai scurgă puţin zerul din ea. Nu se bea zerul de pepsină şi clorură de calciu, doar cel de la fructe se poate bea şi folosi pentru prepararea de ocroşcă (un fel de borş), pentru aceasta răzuiţi in ea legume crude, adăugaţi verdeaţă şi mirodenii. Puteţi adăuga şi nuci.

Brânză sărată — telemea, branză-suluguni şi alte se dau prin răzătoare, se inveleşte in tifon şi se clăteşte bine in apă rece sau se taie in felii subţiri şi se pune in apa.

Peşte congelat (batog, navaga, păstrugă, cegă) se pune la cuptor şi se fierbe inăbuşit pană e gata. Pestele nu trebuie prăjit, se poate pregăti la aburi. Ca băuturi pregătiţi sucuri din tot felul de legume şi fructe crude. Este foarte bun pentru sănătate sucul combinat din morcov-măr-sfeclă in proporţii de 5 : 4 : 1 sau din morcov-sfeclă-castravete in proporţii de 6 : 1: 3.

Se recomandă să fie limitate:

1. Carnea. Dacă vă este greu să renunţaţi la ea de la inceput, atunci să consumaţi in special carne de vită: puneţi la fiert o cantitate mare de apă impreună cu mirodenii (foi de dafin, pătrunjel, ţelină, chimen şi altele) şi cind apa dă in clocot introduceţi porţia de carne,

tăiată ca pentru stroganoff (faşii inguste de carne cu diametru de aproximativ 0,7cm şi lungimea de 3—4cm), exact pentru 2 minute, să urmăriţi cu stricteţe ceasul. Carnea se serveşte cu crudităţi şi mirodenii. Dar să nu mancaţi nici un fel de supe de carne şi de peşte sau zeamă de carne găină nici de vită. Incercaţi treptat să reduceţi proteinele animaliere. Să excludeţi conservele de carne.

2. Toate produsele de fermentaţie: a) painea şi produsele de panificaţie, zahărul şi toate produsele in care el este inclus: ingheţata, prăjiturile, biscuiţii, napolitanele şi alte produsele de cofetărie; b) toate produsele lactate fermentate: smantana, branza dulce, chefirul, iaurtul, acidofilin, untul, branzeturile topite, cele pentru copii, branzeturile glazurate, branză Roquefort (branză albastră); c) toate conservele din carne, peşte, legume şi fructe şi produsele conservate, sucuri şi compoturi gata preparate (din comerţ), varza murată, castraveţi muraţi, marinatele.
3. Incercaţi să evitaţi sarea.

Sfaturi utile pentru menţinerea organismului in stare curată

1. Să obişnuiţi intestinul să lucreze cu stomacul gol şi ar fi bine inainte de somn să urmăriţi mereu defecaţia.
2. Luaţi ca regulă să beţi nu mai puţin de 0,5 litru suc de morcov şi 50 — 100 g suc de sfeclă (in amestec) pe zi.
3. Ar fi bine ca din cand in cand să efectuaţi procedura de sugere a uleiului vegetal, descrisă in capitolul 1.
4. Alegeţi o zi din săptămană pentru repaus alimentar (ziua de foame).
5. La sfarşitul fiecărei luni să ţineţi 2 zile de foame sau să urmaţi metoda Shank Prakshalana (se recomandă pacienţilor refăcuţi).
6. De 2 ori pe an să efectuaţi purificarea vezicii biliare, ficatului, canalelor , diverticulilor.
7. Dacă aveţi probleme cu somnul, atunci inspiraţi rădăcina de valeriană: se pune rădăcină pină la jumătatea unui borcan cu volumul de 200 ml şi se umple cu alcool de 96% sau vodcă. Se inchide strans borcanul, se lasă la macerat 2 săptămani.Nu se strecoară. Se inspiră alternativ cind pe o nară, cind pe alta, acoperind-o pe cea vecină, dar nu mai mult de 3 ori pe şedinţă.
8. Dacă vă este greu fără paine, atunci mai bine o coaceţi fără drojdie (paine făcută in casă): se ia 0,5 litru de apă minerală (de preferat "Arzni" sau „Borjomi"), se frămantă aluatul, să nu fie nici gros nici subţire, se ia cu lingura, se tăvăleşte prin făină şi se pune pe tavă. In prealabil să incălziţi bine cuptorul.
   In apa minerală se poate răzui branză, se adaugă puţin suc de lămaie şi tăraţe. Intrebuinţarea tăraţelor e utilă deoarece conţin magneziu.
9. Nevoia psihologică de a intrebuinţa terciul poate fi satisfăcută cu crupe uscate. Prepararea: se spală hrişca, se usucă, se rumeneşte puţin in tigaie, se macină prin raşniţa de cafea. Se adaugă in salate. Se recomandă de amestecat cu tăraţe.
10. Aveţi grijă cu fructele: să nu mancaţi prea multe. Pe zi se mănancă nu mai mult de 2—3 mere.
11. In caz de tuse beţi infuzie de smochine: se spală 5 smochine, se pun in 0,5 litru de lapte, se incălzeşte pană la fierbere, se bea cu inghiţituri mici in stare caldă (nu se mănancă smochinele) sau se toarnă peste smochine nu lapte, ci zer de la branza făcută in casă.
12. Intervalele dintre variantele de purificare pot fi la inceput de la 2 săptămani pană la 3 luni, dar pe măsură ce se reface sănătatea, e suficient in scop curativ să efectuaţi purificarea la fiecare jumătate de an.
13. Nu uitaţi să faceţi gimnastică pentru coloana vertebrală şi in fiecare zi să curăţiţi pielea (duş sau baie) — se pot folosi 3 linguri de sare (de preferat marină) la o cadă cu apă şi 1—2 picături de tinctură de iod de 3 %.

INCHEIERE

Omul din ziua de azi, este in stare singur sau cu ajutorul medicului, să invingă toate procesele patologice din organismul său. Iar primul pas spre izbăvirea omului de diverse boli — este purificarea. Spre a veni in ajutorul dumneavoastră, dragi cititori, a fost scrisă această carte, in care sunt prezentate metode de purificare şi de restabilire a organismului, aprobate după mulţi ani de practică in efectuarea curelor de tratament-insănătoşire prin purificare. Ţineţi minte, organismul se vindecă singur, iar noi impreună cu dumneavoastră doar il ajutăm. De aceea de la dumneavoastră se cere doar răbdare şi dorinţă de a realiza scopul propus. Aş vrea incă o dată să reamintesc cititorilor mei: dacă in perioada sau după purificare aţi simţit o stare de indispoziţie, nu trebuie să vă alarmaţi. Uneori organismul prin acutizare elimină deşeurile acumulate in el pe parcursul multor ani. Fiţi ferm convinşi că această manifestare este temporară, insuşi natura foloseşte energia organismului pentru purificarea lui. In curand multe boli vor dispărea şi dumneavoastră vă veţi recăpăta energia şi sănătatea.

Cu răbdare şi muncă veţi obţine rezultatele dorite. Vă doresc mult succes pe acest drum deloc uşor!

In incheiere aş dori să ii mulţumesc doamnei E. P. Dostoevskaia, care acum 16 ani m-a adus pe calea purificării şi refacerii naturale a organismului, profesorului meu de iridodiagnostică (diagnosticare după irisul ochilor) A. M. Kotliarskii, care m-a invăţat să inţeleg organismul in raportul de uniune cu natura inconjurătoare şi cu energia Pămantului şi a Universului. Aş dori să-mi exprim recunoştinţa faţă de directorii Fondului Internaţional „Ajută-te singur " D. Y. Zadvornii, I. L. Zadvorniaia, A. E. Alexeev, care in decurs de 4 ani mi-au oferit posibilitatea de a invăţa multe metode netradiţionale de tratament, să le aplic in practică şi mi-au oferit suportul in toate inceputurile mele de creaţie.

Ii mulţumesc in mod deosebit mamei mele şi soţului meu pentru susţinerea morală in munca mea de insănătoşire a oamenilor din multe oraşe, sate, republici U.R.S.S. şi din Rusia.

Le mulţumesc tuturor ucenicilor mei, discipolilor şi miilor de pacienţi, care, invăţand să-şi refacă propria lor sănătate, ii ajută pe alţii să facă la fel. La fiecare din ei le-am dăruit o părticică din sufletul meu.

Mulţumesc pacienţilor care mi-au trimis scrisori, in care imi impărtăşesc bucuria in legătură cu imbunătăţirea sănătăţii lor şi chiar a insănătoşirii complete. Cateva din scrisorile primite (cu acordul autorilor lor) le-am introdus in carte.

Aş fi fericită dacă cartea mea ar ajunge să ajute cititorii in viaţa noastră grea la refacerea proprii sănătăţi şi la alegerea unui nou mod de viaţă sănătos.

Cu dragoste Eliseeva O. I.
Medic, doctor in şt. med.

EXTRASE DIN SCRISORILE PACIENŢILOR DOCTORULUI O. I. ELISEEVA

Incă din copilărie eram firavă, bolnăvicioasă, de mine „se agăţa” absolut orice, iar zilele petrecute in spitale s-au acumulat in ani. Cand m-am adresat Dumneavoastră sufeream de urolitiază (cu 23 de ani in urmă am suportat o intervenţie chirurgicală grea pentru inlăturarea calculilor din ureterul drept). Ca urmare a efectului indelungat (5 ore) al anesteziei locale am rămas cu o puternică alergie la mirosuri, adică nu puteam pur şi simplu să mă aflu acolo, unde mirosea a ceva, tot corpul mi se acoperea cu erupţii de culoare roşu-inchis, şi simţeam o mancărime ingrozitoare. Pe langă aceasta, mai sufeream şi de dischinezie biliară, dureri de cap persistente, deseori sufeream de boli respiratorii acute, eram extrem de irascibilă. După sfatului medicilor aproape in fiecare an mergeam la sanatoriu cu profil urologic, dar efectul tratamentului era de foarte scurtă durată, iar in ultimii ani practic nu se mai simţea: investigaţia cu ultrasunete din nou constata mult nisip şi mici calculi in rinichi, dureri chinuitoare in zona şalelor. Şi iată că mă pregăteam pentru o nouă operaţie.Acea zi, cand soţul meu a deschis televizorul, intamplător (sau mai degrabă nu) şi a găsit emisiunea „Ajută-te singur”, in care Dumneavoastră relataţi despre metodica dumneavoastră, mi s-a intipărit in minte pentru totdeauna. Mi-a insuflat speranţă! In 2 zile deja eram la Dumneavoastră la diagnostic şi am inceput procesul de purificare, rezultatele de pe urma lui au fost uluitoare: după cateva zile rinichii s-au curăţat de „pietrele” mici şi nisip, iar cel mai uimitor lucru a fost că procesul respectiv a fost nedureros (pe mine mă vor inţeleage cei, care măcar o dată au suferit un acces de colică renală, cand de durere in sensul strict al cuvantului iţi pierzi cunoştinţa). De mirosuri nu imi mai este frică — a dispărut alergia. Durerile de cap, din cauza cărora era practic imposibil să ridic capul de pe pernă, au dispărut complet (!). A dispărut irascibilitatea, ceea ce a contribuit la imbunătăţirea relaţiilor de familie. Am devenit iarăşi plină de viaţă, vioaie, mă simt mai sănătoasă şi mai tanără decat acum 10 ani.

Vă mulţumesc din suflet pentru acest lucru, şi pentru faptul că Dumneavoastră mi-aţi dăruit increderea că in cazul in care boala işi face brusc apariţia, nu am nevoie să mai fug la doctori, să pierd timp stand la randuri interminabile şi să primesc doar o uşurare temporară, iar toate acestea datorită faptului că Dumneavoastră şi metodica Dumneavoastră m-au invăţat cum să mă ajut singură pe mine.

I. M. M. (38 de ani)

… Am 62 de ani, dintre care 30 de ani am fost bolnavă, şi numai ce boli nu am avut. Cand eram mai tanără, spuneau ca sunt bolnavă imaginar, cand am imbătranit, ziceau că toate bolile mele sunt cronice. Mergeam la tot felul de bioterapeuţi şi clarvăzători, am cheltuit o grămadă de bani, dar căruţa cu probleme tot acolo a rămas. După ce m-am adresat la Dumneavoastră cu plangeri de slăbiciune, dureri de cap, tensiune arterială ridicată, dureri persistente in abdomen, spate, articulaţii, insomnie, am trecut diagnosticul, apoi am trecut prin purificarea intestinului, ficatului şi a rinichilor. Dumneavoastră m-aţi invăţat despre inţelepciunea vieţii, iar eu am inţeles că toate bolile noi leam pricopsim datorită modului de viaţă incorect… Pană la intalnirea cu Dumneavoastră cantăream 85 de kg, iar acum — 69. Aceasta fără nici un fel de tablete şi alte chimicale. Acum am un somn bun; multă energie, mă simt mult mai tanără. Vă sunt foarte, foarte recunoscătoare pentru tot…

N. B. C. (62 de ani)

... Cu un diagnostic teribil: fibrom uterin (de 7—8 săptămani), cu hemoragie şi cu anemie m-au trimis la operaţie urgentă — extirparea uterului. Am trecut la Dumneavoastră prin cura de purificare pe bază de dietă cu administrare de sucuri. După efectuarea tratamentului hemoragia s-a oprit, uterul s-a micşorat pană in trei săptămani. Am putut să trăiesc o altă viaţă. Am născut un fiu, el are acum deja 2 ani şi 6 luni....

N. G. O. (34 de ani)

...Pană să incep in mod sistematic să curăţ organismul, aveam dureri de cap, sinuzită cronică (mi se făceau puncţii aproape in fiecare lună), constipaţii. Iar Dumneavoastră ştiţi, după purificare dispoziţia mi s-a imbunătăţit brusc. S-au redus durerile de cap, a dispărut sinuzita, mi s-a normalizat defecaţia. Apoi am inclus-o şi pe mama in procesul de purificare. Pe ea in decurs de 10 ani o supărau durerile de cap, răcelile frecvente şi insomnia. Deja după prima zi de purificare, ei i-au trecut durerile de cap, care inainte ii cedau doar cu analgezice. Apoi s-a imbunătăţit somnul, s-a ridicat dispoziţia. Purificarea organismului oferă o incărcătură corectă de energie, reintoarce credinţa in vindecare.

Dumneavoastră ne-aţi făcut să privim viaţa noastră cu alţi ochi, şi pentru aceasta vă suntem extrem de recunoscători.

A. C. B. (26 de ani)

... In stare de preinfarct Dumneavoastră m-aţi luat la cursul dumneavoastră de purificare, şi deja după două săptămani la mine s-a produs o imbunătăţire considerabilă a cardiogramei şi a stării mele generale. Acum continuu să muncesc in mod energic şi i-mi amintesc cu recunoştinţă de intalnirea noastră din anul 1990, cand Dumneavoastră m-aţi indreptat pe calea sănătăţii şi a bucuriei...

G.A.O. (62 de ani)

... Dacă vă amintiţi, am fost la staţionarul Dumneavoastră pentru purificarea organismului in mai anul 1993. Am sosit intr-o stare de depresie acută cu o permanentă greutate in regiunea ficatului, cu insomnie, senzaţie de oboseală cronică, abia imi mişcam picioarele. In timpul nopţii apăreau dureri puternice violente in articulaţiile coatelor şi genunchilor. Mă deranjau frecvent durerile in şale, iar in ceea ce priveşte inima sufeream de aritmie. In staţionar am efectuat purificarea organismului, ficatului, am făcut gimnastică şi chiar m-am scăldat in apa rece a raului Moscova. Tratamentul mi-a intrecut toate aşteptările. Din mine a ieşit un borcan de 750 de grame plin de calculi (pietre) de colesterină şi bilirubină, nisip, puroi, fulgi. Pietrele erau de la mărimea bobului de mazăre pană la mărimea unei nuci. In urma tratamentului toate durerile au dispărut, somnul s-a restabilit, nu imi m-ai simţeam inima. Acasă eu respect in continuare tot ce mi-aţi recomandat Dumneavoastră in privinţa purificării organismului, alimentaţiei şi a modului de viaţă. Intineresc pe zi ce trece. Cunoştinţele mele nu mă mai recunosc intr-atat mi s-a schimbat infăţişarea...

V. V. N. (48 de ani)

... Vreau să imi impărtăşesc bucuria. Am 65 de ani, am venit la Dumneavoastră cu diagnosticul: adenom de prostată de gradul 3—4. Am fost trimis la operaţie in legătură cu adenomul de prostată. Mă simţeam ingrozitor: stare de slăbiciune, zgomot in urechi, ameţeli, dureri in regiunea coloanei vertebrale. După purificarea organismului şi purificarea profundă cu orez, o cură de microclisme peste o lună prostata s-a micşorat la o treime, iar peste jumătate de an — la jumătate. In momentul de faţă nu mă pot plange, adenomul de prostată e de gradul 1, nevoia de operaţie nu mai este de actualitate...

A. I. P. (65 de ani)

… Aveam eroziune a mucoasei duodenale, o inflamaţie puternică a vezicii urinare, a rinichilor, fibroză mamară, inflamarea mucoasei gastrice, colecistită cronică. Pe parcursul a 3 zile de foame totală s-a efectuat purificarea intestinului, vezicii biliare, a ficatului. Apoi — purificarea sistemului limfatic şi articular. Datorită acestor măsuri complexe durerile supărătoare au trecut, eroziunea s-a cicatrizat, s-a normalizat funcţia vezicii urinare, a rinichilor, s-a reabsorbit fibroza mamară. A apărut senzaţia de uşurare, o ascensiune emoţională. După cursul de purificare in decurs de 6 luni am meţinut o dietă vegetariană, apoi treptat am inceput să mănanc carne. Continuu să ţin foame o zi pe săptămană. Deoarece rezultatele insănătoşiri mele erau atat de bune, soţul meu de asemenea a trecut prin cursul de 10 zile de purificare. După trecerea la dieta vegetarian greutatea lui a scăzut de la 86 la 68 de kg. Se simte foarte bine.. Vă dorim mult succes in munca dumneavoastră atat de grea, dar atat de necesară oamenilor!

L. N. E. (62 de ani)

BIBLIOGRAFIA

1. ***Amosov N. M*** ,,Reflecţii asupra sănătăţii", ediţia a 3-a Moscova: Cultura fizică şi sport, 1987.
2. ***Bergman G***. „Patologia funcţională", Londra, 1928.
3. ***Bircher-Benner M***. „Fundamentele terapiei prin alimentaţie bazată pe energie" / Trad. din germ. SPb., 1914.
4. ***Bloom F., Lazerson A., Hofstedter L***. „Creier, raţiune şi comportament"/ Trad. din eng. Moscova: Mir, 1988.
5. ***Bragg P.*** ,,Puterea sistemului nervos. Tratament fără medicamente"/ Trad. din eng. Moscova: MHPP, ,,Trast" , ,,Plaribus", 1990.
6. ***Bragg P***. ,,Miracolul foamei"/ Trad. din eng. Moscova,Garda Tanără, 1989.
7. ***Gorizontov P. D.*** „Problematica fiziologiei patologice in lucrările lui I.P. Pavlov", Medghiz, 1962.
8. ***Diliman V. M.*** „Marele ceas biologic", Moscova, 1982.
9. ***Drjeveţcaia I. A.*** „Principiile fiziologii metabolismului şi a sistemului endocrin", Moscova: Şcoala superioară, 1994.
10. ***Zalmanov A.C.*** ,,Misterioasa inţelepciunea a organismului uman" Moscova—Leningrad, 1966.
11. ***Kazacov B. I***. ,,Laboratorul din interiorul nostru", Moscova: Znanie, 1984.
12. ***Kassili G. N.*** „Mediul intern al organismului", Moscova, 1983.
13. ***Leonard H.*** „Bazele electroacupuncturii după Voll", Imedis, 1993.
14. ***Litvina I. I.*** „Trei utilităţi", Moscova, 1989.
15. ***Malahov G. P.*** „Puterea tămăduirii", V. 4 t. SPb: AO „Komplekt", 1994.
16. ***Neumîvakin I. P.*** „Sănătatea in mainile voastre", Sfinx, 1992.
17. ***Nicolaev Y. S. , Nilov E. I.*** „Adevăruri simple şi utile", Moscova, 1985.
18. ***Nicolaev Y. S., Nilov E. I., Cercasov V.T.*** „Foame de dragul sănătaţii", Moscova, 1988.
19. ***Pac Ujă Vu*** „Manual de terapie SU-JOC"; Asoc. Intern. de terapie SU-JOC, 1991.
20. ***Prives M. G., Lâsencov N. K., Buşcovici V. I.*** „Anatomia omului" Leningrad, Medicină, 1969.
21. ***Rozen V. G.*** „Bazele endocrinologiei", Moscova, 1984.
22. ***Semenova N. A***. „Calea mea spre sănătate", Rostov n./D., 1990.
23. ***Uglov A. M***. „O nouă teorie despre alimentaţie"; Ştiinţa şi viaţa, 1986, Nr. 8, 9.
24. ***Uglov A. M.*** „Tehnologiile fireşti ale sistemelor biologice", Leningrad, Ştiinţa, 1987.
25. ***Walker N.*** „Sucuri din crudităţi", Kiev: Lileia, 1992.
26. ***Voll G***. „Nozodele--- un remediu terapeutic important", Moscova: Tehart, 1992.
27. ***Şaliapina V.G.*** şi al. „Fiziologia recepţiei hormonale" Leningrad, 1986.
28. ***Şatalova G. S.*** „Alimentaţia vindecătoare", Moscova: Cultură şi tradiţii, 1996.
29. ***Shelton G.*** „Ortotrofia", Moscova: Gardă Tanără, 1992.
30. ***Shelton G.*** „Combinarea corectă a produselor alimentare", Sant-Antonio, 1971.